

TAILS.



特徴

ノロウイルスは11月~2月にかけて流行する感染性胃腸炎で、感染力が非常に強いのが特徴です。 感染から発症までは24時間~48時間で、おう吐、下痢、腹痛、発熱などを引き起こします。 有効な予防接種や治療薬はありませんので、感染対策に努めることが重要です。

感染経路

経口感染



ノロウイルスがついた牡蠣やあさり などの二枚貝を、加熱不十分で食べ てしまうことで感染する。

接触感染



ノロウイルスに直接触れたり、 感染者が触れたところに第三者 が触れることで感染する。

空気(塵埃)感染



ふん便やおう吐物が乾燥し、 チリやホコリとなり空中を漂い、 それを吸い込むことで感染する。

十分な加熱処理で

ウイルス退治

感染予防

二枚貝の生食は避け、中心部まで 十分に加熱しましょう。食品に付着 したノロウイルスを死滅させるには、 中心温度が85℃~90℃、 90秒以上の加熱が必要です。

流水・せっけんでの手洗い

普段から調理前、トイレの後などは流水と せっけんでしっかりと手洗いをしましょう。 症状がない場合でもノロウイルスに感染して、 ふん便中に排出している可能性があります。 またおう吐物などの汚物処理の後は、 「2度手洗い」をしましょう。

感染をひろげないために・

★食器・環境・衣類などの消毒 🅕



感染者が触れたところは塩素系消毒薬で消毒しましょう。 おう吐物がついた食器は、塩素系消毒液に浸してから洗浄 しましょう。またおう吐物などで汚れた衣服は静かに水洗いし、 塩素系消毒薬で消毒しましょう。

★適切な汚物処理



おう吐物やふん便の処理は使い捨てのエプロンとマスク、 手袋を着用して、乾燥する前に塩素系消毒薬で速やかに行い ましょう。処理後は窓を開けて換気し、拭き取ったペーパーや おむつはビニール袋に入れて、必ず密封し廃棄しましょう。

★症状が落ち着いてからも感染対策を

症状が強いときは、感染力が強い時期なのでタオルの共有は 避けましょう。しかし症状が落ち着いてからも、数週間はふん便 にウイルスが排出されているので、トイレの後やおむつ交換の 後は、しっかりと流水とせっけんで手洗いをしましょう。

ノロウイルスになったら・・・

☆下痢止めは飲まないように

ノロウイルスには治療薬がないため、安静にして体を 休めましょう。下痢止めで下痢を止めてしまうと、 ノロウイルスが腸管内に溜まって、かえって回復を 遅らせる可能性があります。

☆脱水に注意 🗍 📮



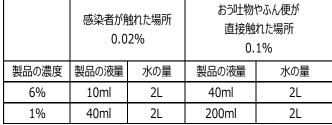
脱水にならないよう、こまめな水分補給を心がけま しょう。水分補給には経口補水液やスポーツドリンク が効果的です。叶き気が強い時やおう叶の直後は、 水分をとることでおう吐を誘発することもあるので、 少し時間をおいて落ち着いてから少量ずつ飲むように しましょう。

☆柑橘類や油分の多いものは避けましょう

柑橘類やチーズ、ラーメンなどは腸を刺激し下痢を 悪化させてしまいます。

消毒液の作り方

ノロウイルスは<u>アルコール消毒が効かない</u>ため**、** 次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤)を 活用しましょう。手指や皮膚の消毒には使用しない でください。効果が弱まるため作り置きはせず、 誤飲防止のために消毒液であることをはっきりと 明記しましょう。





ペットボトルの蓋が1杯=5mlなので 液の計量に活用しましょう

