

## 冬に流行 ノロウイルス

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に11月から2月に流行します。

ノロウイルスは感染力が非常に強いいため、たった数個のウイルスでも感染する場合があります。手指や食品などを介して経口感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な人は軽症で回復しますが、子どもや高齢者は重症化することもありますので、感染予防に努めましょう。

### ノロウイルスの予防法

#### ◆手をよく洗う

ドアノブや調理器具など、多くの人がよく触るものを介して、ウイルスが拡がり、二次感染を引き起こします。石けんを使って、しっかり手を洗いましょう。

また、ノロウイルスは、アルコール消毒が効きにくいので、消毒用アルコールによる手指消毒は、手洗いの代用にはなりません。手洗いができない場合の補助として使用してください。

#### ◆しっかり加熱・消毒する

ノロウイルスは熱に弱いので、食品の中心までしっかり熱が通るように、中心温度85℃～90度以

上で90秒間以上加熱しましょう。

カキなどを調理した際は、他に汚染しないよう配慮し、また調理器具は使用后、洗浄・殺菌しましょう。80度以上の熱湯で5分間以上か、塩素系漂白剤による殺菌が有効です。

#### ◆体調管理

冬の風邪症状はノロウイルスによることも少なくありません。

下痢や風邪の症状がある時は、トイレの後や食事前は入念に手洗いをしましょう。特に調理や介護施設などに勤務している人、医療従事者などは感染が疑われたら、症状がおさまっても1週間から1カ月程度はウイルスが排泄されている可能性があるため、直接食品に触れないなどの配慮をしましょう。

### おう吐物の処理

おう吐物を処理する時は、感染防止のためにマスク・エプロン・ビニール手袋を着用し、処理しましょう。

#### 【手順】

- ①使い捨ての布やペーパータオルで外側から内側に、ウイルスを飛ばさないように静かにふき取る。
- ②ふき取ったものは、すぐにビニール袋に入れ密閉する。ビニール袋に0.02%次亜塩素酸ナトリウム水溶液をしみこむ程度に入れて消毒する。
- ③汚染された場所は0.1%次亜塩素酸ナトリウム水溶液をしみこませた布やペーパータオルでふく。
- ④10分程度放置したら水ぶきする。

#### 消毒液の希釈方法

消毒対象	必要な濃度	原液の濃度	希釈倍率	1リットルの水に加えて作る場合に必要原液の量
便や吐物が付着した床やおむつなど	0.1%	5%	50倍	20ml
		10%	100倍	10ml
衣服や器具などのつけ置きトイレの便座やドアノブ、手すり、床など	0.02%	5%	250倍	4ml
		10%	500倍	2ml

### 感染症対策物品を備蓄しましょう

災害時のための食料品、日用品などと一緒に、感染症対策のための物品も備蓄しましょう。次のものは一例です。それぞれの生活に合わせて準備しましょう。

#### ◆医薬品など

- ◇マスク（不織布のもの）
- ◇手指消毒用アルコール
- ◇体温計

◇常備薬（持病の薬、解熱鎮痛剤、胃腸薬、総合風邪薬など）

◇次亜塩素酸系の漂白剤

◇保冷剤（氷まくら、冷却シート）

#### ◆食料品

◇水分補給ができるもの（スポーツ飲料、経口保水液、ゼリー飲料など）

◇体調がすぐれないときでも食べやすいもの（レトルトのおかず、パックごはん、うどん など）

◇調理せずに簡単に食べられるもの（レトルト食品、缶詰、即席スープ、インスタント味噌汁、冷凍食品 など）

※1週間分を目安に備えましょう。

#### ●問い合わせ先

健康課感染症対策担当（すこやか交流プラザ内）

☎(501)2222