

防ごう！ ノロウイルス感染

感染性胃腸炎（ノロウイルス）とみられる欠席者が増えています。他へも広がる可能性がありますので、十分気をつけてくださいますようお願いいたします。

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。特に乳幼児や高齢者は、症状が重くなることがあります。

■感染したときの症状

感染後、24～48時間で、吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。

感染すると、ウイルスは1週間程度ふん便とともに排出されます。

■感染経路

ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染します。

感染した人のふん便やおう吐物を介して、他の人へ感染します。

■症状が出たら

おう吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないよう水分補給に努めましょう。重症になりやすい子どもや高齢者の場合、ぐったりする、唇が乾燥するなどの症状が現れることもあります。このような場合は、すぐに医療機関で受診しましょう。

手洗いは感染予防の基本です！

○外出後、トイレに行った後、調理や食事の前、おう吐物・ふん便を処理した後は、必ず手を洗ってください。

○石けんを使い十分にこすり洗いし、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。こすり洗いは30秒を目安にしてください。

おう吐物・ふん便は正しく処理しましょう！

○処理をする人自身が感染しないように、気をつけましょう。

○ノロウイルスが残らないように、確実に消毒をしましょう。

○すぐに処理できるように、次のものを普段から準備しておくとう便利です。

家族がノロウイルスに感染したら

1. 手洗いが大事！

手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとに専用とするか、ペーパータオルを使用してください。

2. 汚物が衣類についてしまったら

①衣類をビニール袋等に入れ、周囲を汚染ないようにします。

②85℃で1分間以上、熱湯消毒するか、塩素系消毒液(0.02%次亜塩素酸ナトリウム)に30～60分間浸してください。

③消毒後、他のものと分けて最後に洗濯してください。

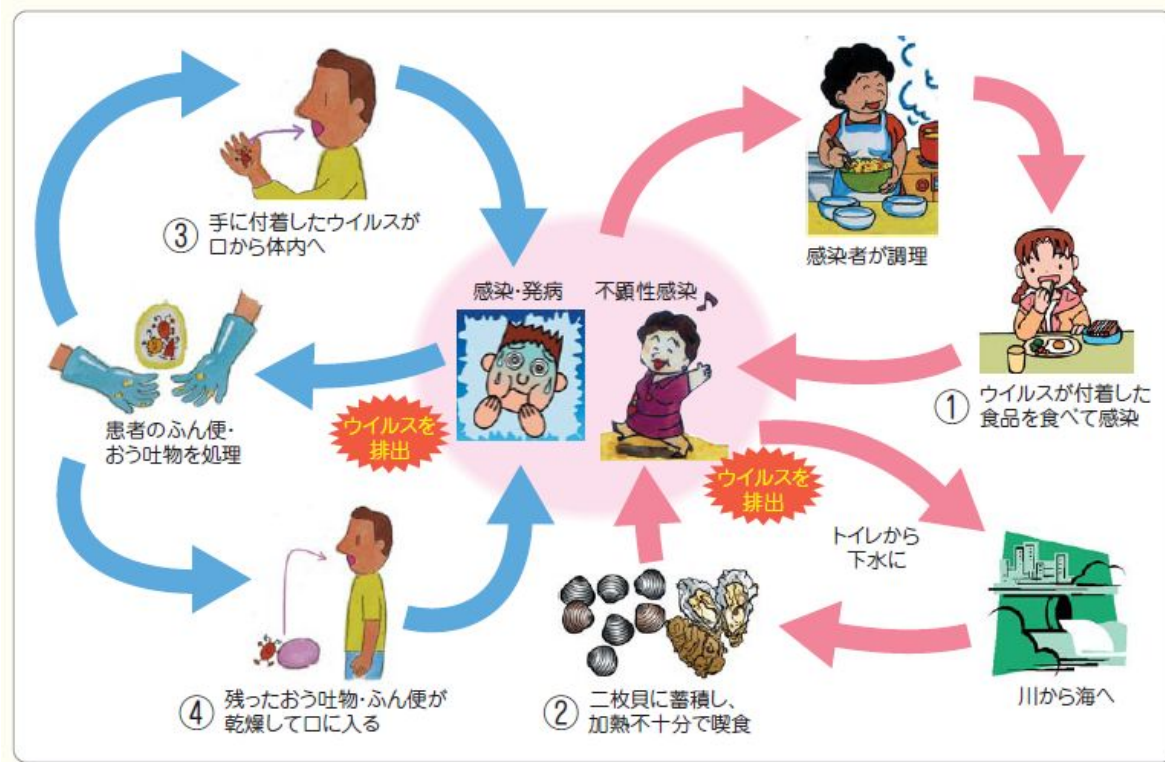
3. 下痢をしている人がお風呂に入るときは

下痢をしている人の入浴は一番最後にし、風呂の湯につかる前には、まずおしりをよく洗います。風呂の水は毎日換えて、浴槽、床、洗面器、いす等も清潔に掃除をしてください。使ったタオルやバスタオルを他の家族が使わないようにしましょう。

4. 調理・食事で気をつけることは

○調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は、熱湯で消毒(85℃で1分間以上)又は0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒してください。

○生ものや和え物は避け、十分に加熱した食品のみとしてください。



(東京都感染情報センター資料より)

