



ノロウイルスにご注意ください!!

冬季はノロウイルスが流行します。ノロウイルスは、口から体内に入り感染し、おう吐や下痢などの症状をひき起こします。

日頃から、手を洗う習慣を身につけてノロウイルスの感染を予防しましょう。



■ ノロウイルスに感染すると

潜伏期間(感染してから発症するまでの時間)は、約12~48時間。主な症状は、吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱などで、これらの症状が1~2日続きます。ノロウイルスは何度でも感染しますが、ウイルスに感染しても発症しない場合もあります。

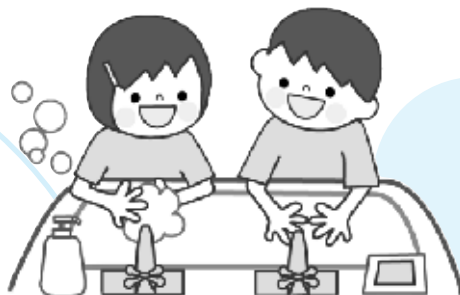
なお、症状が消えても数日(長い人で1か月近く)、ウイルスが便とともに排泄はいせつされますので、子どもやお年寄りなど、抵抗力が弱い人は特に注意が必要です。

■ 感染の原因

- ・ウイルスに汚染された二枚貝(カキやアサリなど)などを生のまま、あるいは十分に加熱しないで食べた。
- ・ウイルスに感染した人が調理した(取り扱った)食品を食べた。
- ・患者の便やおう吐物からの二次感染

■ ノロウイルスの感染を防ぐために

- ① 液体石けんで手をよく洗う。(アルコール消毒だけでは、効果がありません。) 帰宅時、調理前、食事前、トイレ後には、必ず液体石けんで手を洗いましょう。
- ② 患者の便やおう吐物には直接触れない。患者の便やおう吐物等の処理の際には、使い捨ての手袋やマスクを使用し、処理後は液体石けんでしっかり手を洗い、うがいもしましょう。
- ③ 汚染された場所や衣類などを消毒する。
- ④ 2枚貝の加熱処理を徹底する。



■ 消毒の方法

- 熱湯や蒸気で消毒する場合
85℃以上で1分以上(食品は中心部が85℃以上になるよう)加熱する。
- 市販の塩素系消毒剤(次亜塩素酸ナトリウム)を使用する場合

| 用途 | 消毒液の濃度 | 作り方(原液の濃度が6%の場合) |
|----------------------|--------------------|------------------------------|
| 食器、衣類の消毒に使用 | 0.02% (200ppm) | ペットボトルのキャップ2杯弱の原液を水で2ℓに希釈する。 |
| 便やおう吐物などの汚物を処理する時に使用 | 0.1% (1,000ppm) | ペットボトルのキャップ8杯強の原液を水で2ℓに希釈する。 |

※ペットボトルのキャップ1杯は約5mℓです。

※使用する薬剤の成分や濃度については、必ず使用前に表示確認をしてください。(塩素系消毒剤に酸性物質を混ぜると有毒ガスが発生し、大変危険です。)

※消毒液を作る際には、直接肌に触れないようゴム手袋などを着用してください。また、塩素系消毒剤を使って、体(手指など)の消毒は絶対にしないでください。

※消毒液は時間が経つにつれて効果が薄れるため、なるべく使い切るようにしてください。また、保存する場合は冷暗所で保管し、子どもが触れないよう注意してください。

問合せ 健康福祉課 (常北保健福祉センター内) ☎029 - 240 - 6550