

感染性胃腸炎(特にノロウイルス) に注意しましょう

県内では感染性胃腸炎が大流行しています。

中部保健所管内でも2月の第1週から増加傾向です。

食事前や**トイレの後**、**食品調理前**は石鹸と流水で手をよく洗いましょう。



正しい手洗い、
できているかな？
(厚生労働省ホームページより)



1 流水で手を洗う



2 洗剤を手に取る



3 手のひら、
指の腹面を洗う



4 手の甲、
指の背を洗う



5 指の間(側面)、股
(付け根)を洗う



6 親指と親指の付
け根のふくら
んだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う(内
側・側面・外側)



9 洗剤を十分な
流水でよく洗い
流す



10 手をふき乾燥さ
せる



11 アルコールによ
る消毒

**2度洗いが効果的
です!**

2～9までの手順を
くり返し2度洗いで
菌やウイルスを洗
い流しましょう。

ノロウイルスに感染した場合

- ・症状に合わせた対症療法を行い、脱水症状に注意すること
- ・こまめに水分補給し、嘔吐や下痢が続く場合はかかりつけの医療機関へ相談

家族が感染した場合

・嘔吐物や便の処理のポイント

処理の際は、ペーパータオル等・使い捨て手袋・使い捨てマスクを必ず使用する
ふき取ったペーパータオル等は消毒薬と共にビニール袋に入れ、しっかりと口を密閉し、
燃えるごみとして廃棄する
全ての処理が完了したら、必ずよく手を洗う

・消毒方法

ノロウイルスはアルコールが効きにくいので、消毒は次亜塩素酸ナトリウム液を使用
(※裏面参照)

ノロウイルス対策の4原則

●台所や調理場にノロウイルスを<持ち込まない>

調理する人が感染していると、食品を介して感染をひろげてしまいます。
腹痛や下痢の症状があるときは、食品を直接取り扱う作業は控えましょう。

●食品や調理器具等にノロウイルスを<つけない>

調理や盛り付けなど各作業の前に、せっけんを使って丁寧に手を洗いましょう。
指先や指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲など汚れの残りやすいところもしっかりと洗います。

なお、ノロウイルスにはアルコール消毒はあまり効きません。

●しっかり加熱してノロウイルスを<やっつける>

ノロウイルスを死滅させるためには、中心温度85～90℃、90秒以上の加熱が必要です。

●消毒を徹底しノロウイルスを<ひろげない>

ノロウイルス感染が身近で起こったときには、食器や生活環境などの消毒を徹底し、ノロウイルスをひろげないようにしましょう。

塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウム(ハイター等)を水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。

※濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

	食器、ドアノブなどの 消毒や拭き取り		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す)	
	200ppmの濃度の塩素消毒液		2000ppmの濃度の塩素消毒液	
製品の濃度	液の量	水の量	液の量	水の量
5～6%	10ml	2L	80ml	2L

- ▶製品ごとの濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶次亜塩素酸ナトリウムは**使用期限内**のものを使用してください。
- ▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、**塩素ガスが発生することがあります**ので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用すると共に、換気をしっかりとしましょう。

監修:大分県中部保健所

津久見市健康推進課(0972-82-9523)

R7.3作成