

# ノロウイルスに要注

ノロウイルスは、1年を通して食中毒の原因となるウイルスで、10月～3月が最も流行するといわれています。また、特に冬場の食中毒の主な原因ともなります。

## ○ノロウイルスの主な症状

- ・体内に入ると、約24時間～48時間で発症します。
- ・主な症状は吐き気、下痢、嘔吐、発熱など
- ・2～3日で回復
- ・高齢者や幼児など抵抗力の弱い人は重症化することもあります。
- ・感染しても症状が出ない人もいます →健康保菌者といえます。



## ○ノロウイルスの特徴

・食中では増殖せず、人の腸内でのみ増殖します。感染力が非常に強く、集団生活を行う場所では感染が広がりやすいことが特徴です。

また、たった10個のウイルスでも感染することがあり、発症者の糞便には1gあたり10億個以上、吐物中には1万～1億個程度のウイルスが排出されます。(トイレを流すときはウイルスが飛び散らないようにフタをしてから流しましょう)

- ・健康保菌者の糞便中にも大量のウイルスは排出されるので注意が必要です。
- ・症状は数日で治まりますが、回復後1週間から1ヶ月程度糞便中にウイルスは排出されます。

・アルコールや逆性石鹼の消毒効果は期待出来ない

## ノロウイルスに有効な消毒液の作り方

調理器具や通常のお掃除用 (0.02%)

1Lのペットボトルに水を入れ、キャップに軽く1杯漂白剤を加える。

トイレ・浴槽など汚染されやすい場所 (0.1%)

500mLのペットボトルに水を入れ、キャップに2杯の漂白剤を加える。→★消毒液



★家庭にあると便利★何かあったらすぐ対応できます!

## 《嘔吐物処理キット》

- ・マスク (1枚)
- ・使い捨てエプロンまたは、捨てても良いエプロン (1枚)
- ・使い捨て手袋 (2セット)
- ・足カバーまたは、足が入るゴミ袋小 (2枚)
- ・ゴミ袋大 (3枚)
- ・新聞紙または、ペーパータオル
- ・★消毒液 (0.1%消毒液)

要注

嘔吐の状況  
吐物は嘔吐した場所から半径約2mの範囲に飛散している。

## もし、ご家族が嘔吐してしまったら・・・

- ① マスク → エプロン → 足カバー → 手袋 (2枚重ね) の順で装着する。
- ② 1枚のゴミ袋に ★消毒液100cc入れておく。
- ③ 新聞紙または、ペーパータオルを吐物の上に、吐物を中心に半径2m程度敷く。(すき間のないように敷く)
- ④ ★消毒液を、③で敷いた上からかける。
- ⑤ 敷き詰めた新聞紙を、2度拭きしないようにふき取り、②のゴミ袋へ捨てる。  
(広がってしまうのを防ぐため)

※ここで1枚目のゴミ袋はしっかりと口を縛り、2枚目のゴミ袋で二重にする。

- ⑥ 手袋を1枚はずして2枚目ゴミ袋へ入れる。
- ⑦ もう一度、新聞紙で消毒をする (③～④までを行う)
- ⑧ そのまま10分放置
- ⑨ 使った新聞紙と、足カバーを捨てる。
- ⑩ 消毒した区域をペーパータオルで水拭きし、水を入れていたペットボトルと共にゴミ袋に捨てる
- ⑪ 二重にしたゴミ袋を最後の一枚のゴミ袋に入れる (3枚重ねにする)
- ⑫ 手袋 → エプロン → マスクの順に外し、捨てる。
- ⑬ 手洗い・うがいをし、部屋の換気を行う