

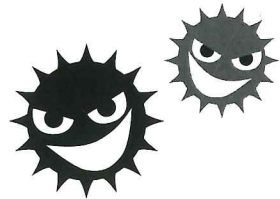


2018年

12月号 Information

ノロウイルスにご用心!

毎年冬から春にかけて、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が多発する時期です。移さないためにも、もらわないためにも正しい知識を持っておきましょう!



①手洗いを徹底しましょう!

※ノロウイルスはアルコールに強い構造をしています。正しい手洗いでウイルスを洗い流しましょう!

《手を洗うタイミング》

- ① 外から帰った後
- ② トイレの後
- ③ 食事やおやつの前
- ④ 料理の前
- ⑤ オムツを交換した後



- 爪は短く切ること、腕時計や指輪は外してから洗いましょう。
- 蛇口やドアノブ、便器まわりの接触到に注意しましょう。
- タオルの共有はせずに、風乾燥やペーパータオル、個人のハンカチを使いましょう。

②食品の中心温度を85～90℃以上で90秒以上加熱をしましょう!

- ノロウイルスは主に二枚貝の内臓に蓄積します。
⇒特にカキ、アサリ、ホタテ、ハマグリ、赤貝などは生食を控えましょう
- 食品の表面だけの加熱では不十分です。中心部までしっかり加熱しましょう。

③ノロウイルスは激しいおう吐や下痢、腹痛といった症状が見られます。

- 潜伏期間は24～48時間です。ひどい症状は1～2日程度で治まりますが、本調子に戻るまでは1週間弱かかることが一般的です。
- 感染を疑ったら、まずは胃腸の安静を確保することをお勧めします。消化のよい物を摂るようにしましょう。また、脱水予防のために水分摂取をしてください。スポーツドリンクや経口補水液がお勧めです。
- 嘔吐があり水分補給ができない、下痢が頻回で水分補給が追いつかない、症状が数日間も継続している、また基礎疾患があるといった場合は、医療施設を受診してください。

④ウイルスの除去・拡散予防の徹底を!

- 次亜塩素酸ナトリウムを使用し、感染が疑われる場所の拭き掃除をしましょう。
- おう吐物や排泄物を処理する時には、マスクや使い捨て手袋を必ず着用しましょう。
- 吐物等がついた衣類やバスタオルは、ビニール袋へ入れ、次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。
- 乾燥してしまうと空気中に散り吸い込んで感染してしまうため、すぐに処理ができるよう準備をしておきましょう。

これからの
シーズン

急な嘔吐や下痢がみられたときには、ノロウイルスかも?
まずは、自分の部屋でゆっくりして様子を見て下さい!
家事や買い物、動けば動くほどウイルスをまき散らすことになってしまいます。