

自宅でのノロウイルス感染症予防とその対策

ノロウイルスは、ヒトからヒトへと感染し、いつまでも汚染された場所で生きている生命力が強いウイルスです。そのため、適切な対応をしなければ、次々と感染者が出て、感染が広がる可能性があります。

さまざまな予防方法・対応策を組み合わせることで感染リスクを軽減することができ、感染やその広がりを防ぎます。

ノロウイルスに感染すると、1～2日後に吐き気やおう吐、腹痛、下痢、発熱といった症状が1～3日続き、いわゆる「感染性胃腸炎」をひきおこします。乳幼児や高齢者などでは、症状が重くなる場合があります。注意が必要です。



感染の可能性は「食べ物から」と「感染した人の汚物から」の2つです。

●「食べ物から」

- ①食べ物そのものに何らかのきっかけでウイルスが付着し、それを食べた場合 と
- ②感染した人が調理をし、その人の不十分な手洗いなどから手、調理器具から食べ物へとウイルスがうつり(汚染され)、それを食べた場合 におこります。

予防方法は・・・

- ・調理をする人は調理前に十分に手洗いをする
- ・腹痛や下痢の症状があるときは、調理を控える
- ・「生」で食べるのは、必ず「生食用」を使う
- ・生鮮食品は、十分に洗浄すること
- ・食品の加熱は、十分にすること(中心温度が85度以上1分以上)
- ・調理器具(まな板や包丁など)をこまめに消毒すること
- ・井戸水など消毒が不明な水は、煮沸して使用すること



●「感染した人の汚物から」

ウイルスは、感染した人のおう吐物、下痢便などの汚物に含まれます。そのため、

- ①汚物処理をした人の不十分な手洗いから、その人が触ったドアノブ、手すり、タオルなどにウイルスが付着し、それを触った人の体内に何らかのきっかけでウイルスが入った場合、
- ②不十分・不適切な処理によって衣服、じゅうたん、家具などに残っていたウイルスが空中浮遊し、何らかのきっかけでウイルスが体内に入った場合、におこります。

予防方法は・・・

- ・バスタオルや手ふきタオルなどの共用を避けること
- ・下痢などの症状のある人は、最後に入浴し、浴槽に入らないこと
- ・汚物や汚物によって汚れた衣服やタオル、じゅうたんなどには不用意に近づかない、触らないこと

感染を広げないための対応策は・・・

- ・汚物だけでなく、汚物が飛び散ったと考えられる周囲の家具や壁なども汚物と同様に次亜塩素酸0.1%消毒液で処理をすること
- ・汚物だけでなく、汚物で汚れたものや汚物処理に利用したペーパータオル、ぞうきん、マスク、手袋、エプロンなどは廃棄すること
- ・廃棄にあたっては、それらを直接触らないように注意しながら、ビニール袋に入れて口をしっかりと閉め、捨てること
- ・汚物処理を行った人は、十分な手洗い、うがいをする
- ・感染した人と同じ部屋にいないようにすること



汚物処理の手順

- ・処理をする人は、自分の衣服に付着しないように、必ずエプロンなどを付けます
- ・処理をする人は、必ずマスク、手袋を着け、直接汚物に触らないようにします
- ・汚物には、ペーパータオルをかぶせ、周囲2、3メートルに次亜塩素酸0.1%消毒液を散布します
- ・ペーパータオルで汚物を取り除いた後、さらに外側から中心に向かって拭き取ります
- ・拭き取り後、再度消毒液を散布して10～15分おいてから、また拭き取ります

0.1%消毒液のつくり方

市販の塩素系漂白剤(ハイターなど)の多くは、塩素濃度が約5%です。そのため50倍に希釈して(うすめて)使用します。希釈の目安としては、1Lの水に対し、20mLの塩素剤を入れます。

