

ノロウイルス感染症を予防しよう!!



ノロウイルスは感染力が高いため、認定こども園等や学校、高齢者施設等で患者が発生すると、施設内で二次感染を引き起こし、「集団感染」となることもあり、十分な注意が必要です。

家庭内のほか、施設等でも正しい感染予防対策を行い、ノロウイルス感染症を予防しましょう。

ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、人に感染して下痢やおう吐等を引き起こし、人の小腸で増殖するウイルスです。1年を通して患者の発生はみられますが、主に秋から冬にかけて流行します。

ノロウイルスに感染するとどうなるの？

潜伏期間は1～2日で、吐き気、おう吐、下痢、軽度の発熱が主症状です。

通常、1～2日で症状はおさまり、後遺症もなく治ります。

また、感染しても発症しない人や軽い風邪のような症状で済む人もいます。



どうやって感染するの？

ほとんどが経口感染（口の中から身体に入る）です。次の3つのパターンが考えられます。

- ① 食品から人へ : ノロウイルスに汚染された食品（カキなど）を十分加熱しないで食べる。
- ② 人から食品を介して : ノロウイルスが付いた手で調理したため食品が汚染され、その食品を食べる。
- ③ 人から人へ : ノロウイルスに感染している人の便やおう吐物が手に付き、口に入る。
乾燥して空気中に舞い上がったウイルスがほこりなどと一緒に口に入る。

～ ノロウイルスの感染予防 ～

基本は手洗い！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、ほとんどの場合、手についたウイルスが口から身体の中に入って感染します。

調理の前、食事の前、トイレに行った後、外出先から戻った時、オムツ交換をした後、感染者の便やおう吐物を処理した後など、よく手を洗いましょう。

★ 石鹸で手の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。

★ 手を洗った後に、蛇口も洗ってから閉めましょう。

★ タオルの共有はやめましょう。



便（オムツ交換など）やおう吐物の処理は確実に！

感染者の便やおう吐物には、1グラムあたり1,000万個～10億個ものノロウイルスが含まれていることがあります。

★ 便やおう吐物のまわりに、処理する人以外が近づかないようにしましょう。

★ 素手で触らないよう、使い捨ての手袋を使用し、マスク、エプロンを着用しましょう。

★ 使い捨ての布やペーパータオルを使い、ウイルスが飛び散らないように静かに拭き取ります。

★ 便やおう吐物を拭き取ったあと、消毒液（消毒液の作り方参照）をしみ込ませたペーパータオルなどで浸すように拭き、10分後に水拭きをします。吐物は飛散するため、広範囲に消毒が必要です。

★ 処理に使用した布、ペーパータオル、手袋、オムツなどは、すぐにビニール袋に入れて密閉して捨てます。

★ 処理後は窓を開けるなど十分な換気を行い、処理した人は、手洗い、うがいをしましょう。

☆ オムツ交換による汚染の拡大を防止するため、交換は決められた場所で行ってください。

汚染されたおそれのある場所の消毒を！

下痢などの症状がある人がいる場合は、トレイ、手洗いの蛇口、ドアノブ、手すり、机、椅子、引き出しの取っ手など、多くの人が触れるところは、消毒液をしみ込ませた布などで、1日数回、定期的に拭き消毒しましょう。

汚染された衣服の取り扱いには注意して！

- ★ 便やおう吐物で汚れた衣類やシャツなどは、消毒液に30分浸した後、他の衣類とは別に洗います。
(色落ちすることがあります)
- ★ 85℃以上の熱湯に1分以上浸す方法もあります。

おもちゃも消毒を！

おもちゃは手で触れるだけでなく、直接口に入れることも多く、汚染されていれば二次感染の原因になります。

- ★ おもちゃは水洗いした後、消毒液に10分間浸し、最後に水でよく洗い流します。
素材によって、色落ちしたり、錆びることもあります。
- ★ 85℃以上の熱湯に1分以上浸し、乾燥する方法もあります。



調理器具や食器は！

- ★ 包丁やまな板などの調理器具は、85℃以上の熱湯に1分以上浸して乾燥します。
- ★ 感染者の食器類は、可能であれば洗浄後に消毒液に浸して消毒します。



重要！

新型コロナウイルス感染症の予防に有効な**アルコール系の消毒液は効果がありません**。
効果のある消毒は、**塩素系消毒薬**（次亜塩素酸ナトリウム※）や加熱（85℃1分以上）です
※市販の「家庭用塩素系漂白剤」に含まれています。
消毒液の噴霧は、効果が不十分で、ウイルスが舞い上がる危険があるので、適しません。

【家庭用塩素系漂白剤※を使った消毒液の作り方】

※ハイター、ブリーチ、キレイキレイ等（約5%の塩素剤）

○ 500mlのペットボトルを用いて作る場合

0.1% (1000ppm) 消毒液	0.02% (200ppm) 消毒液
便やおう吐物で汚染された場所（床・トイレなど）の消毒 汚染された衣類のつけおき消毒	おもちゃ、調理器具、食器類のつけおき消毒 ドアノブ、手すり、蛇口など直接手で触れる場所の拭き取り消毒
$10\text{ml} \times \text{約}5\% / 500\text{ml} = \text{約}0.1\%$  500mlの水道水に、 ペットボトルのキャップ 2杯（10ml）の原液	$4\text{ml} \times \text{約}5\% / 1000\text{ml} = \text{約}0.02\%$  1000mlの水道水に、 ペットボトルのキャップ 1杯弱（4ml）の原液

注意：塩素系消毒薬は金属にサビをおこす作用があります。拭き取る部分の材質が金属の場合は、10分ほど時間を置いてから、水拭きしてください。
皮膚への刺激が強いため、直接触れないようビニール手袋などを使用してください。
洗浄効果はないので、調理器具などは洗剤で洗ってから消毒します。
酸性のものと絶対に混ぜないでください！
間違えて飲まないよう、ペットボトルの取り扱いには気をつけてください。
希釈した消毒液は、時間の経過とともに効果が減少していきます。作り置きは適しません。
原液は冷暗所に保管しましょう。

<相談窓口>

市立函館保健所保健予防課感染症・難病担当 電話：32-1539 FAX：32-1526