

注意報!

感染性胃腸炎を 予防しましょう

江差保健所管内では、12月に入ってから、
感染性胃腸炎の発生が増加の兆しをみせています。

感染性胃腸炎の代表格は、ノロウイルス。

ノロウイルスによる感染を防ぐため、予防対策につとめましょう。

冬場に注意!

12月～3月に発生が
集中しています。

抵抗力の 弱い人に注意!

高齢者や乳幼児は、注
意です。

集団感染に注意!

感染力がとても強く、
わずかなウイルスで感染
します。

知っていますか? ノロウイルスのこと

どうやって感染するの?

食品から人へ

- ・ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を生、あるいは十分加熱せずに食べた。
- ・ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道水を十分消毒せずに飲んだ。

人から食品を介して

- ・ノロウイルスが付いた手や器具で調理したために食品が汚染され、それを食べた。

人から人へ

- ・ノロウイルスが含まれた感染者の便や嘔吐物が、直接または、蛇口やドアノブ、便座などから、手に付き、口に入った。
- ・乾燥して空中に舞上がったウイルスがほこりなどと一緒に口に入った。



ワクチンは? 治療法は?

今のところノロウイルスに効果のあるワクチンはありません。

脱水症状を防ぐため、水分をしっかりととりましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療も行われます。

どんなウイルス?

感染力が非常に強いのがノロウイルスのやっかいなところ。

少ないウイルスで多くの人に感染します。便や嘔吐物として体の外に排出された後も感染力はなかなか衰えません。

症状は?

おもな症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、熱はそれほど出ません。

通常1～2日で症状はおさまり、後遺症もなく治ります。感染しても発症しない人や、軽いかぜのような症状で済むひともいます。

ただし、抵抗力が弱い高齢者や乳幼児などの場合、重症化したり、嘔吐物をのどにつまらせたり、下痢によって脱水症状がひどくなるなどの危険があり、油断は禁物です。

食品からの感染を予防する

対策1 食品は85度以上で1分以上加熱する

食品に含まれるウィルスを完全に殺すためには、85度以上で1分以上加熱すればよいとされています。カキやハマグリなどの二枚貝には、特に注意が必要です。



キーワードは「加熱」と「殺菌」

対策2 調理器具等は殺菌して、二次感染を防ぐ

まな板・包丁・へら・食器・ふきん・タオル等：85度以上の熱湯で1分以上加熱する。

調理器具等：0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭き、10分後に水洗いする。



乾燥してからしまう

感染拡大を防ぐ

便や嘔吐物などの処理は速やかに確実に

対策3 便や嘔吐物は乾燥しないうちに処理する

使い捨てのガウン（エプロン）、マスクと手袋を付ける



ペーパータオル等を使い、ウィルスが飛び散らないよう静かに拭き取る

拭き取った後の場所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムを浸した布などで消毒し、10分後に水洗いする



使用済み手袋等に注意！
便や嘔吐物の処理中・
処理後は換気を忘れずに！

対策4 感染源となりうるものは、残らず確実に処理する

洗濯



便や嘔吐物が付いたシーツやリネン類は、下洗いした後85度以上・1分以上の熱水洗濯、もしくは次亜塩素酸ナトリウム消毒を。布団などに洗濯できないものは、良く乾燥させた後、スチームアイロンや布団乾燥機を使うとよい。

掃除



感染者が出たら蛇口やドアノブ、便座など多くの人が触れるものを次亜塩素酸ナトリウムや85度以上のお湯で定期的に殺菌する。感染者が嘔吐後にうがいがした場所なども忘れずに。

食器類の消毒

感染者が使った食器類は、可能であれば食後すぐに0.02%の次塩素酸ナトリウムに浸して消毒する。

誰にでもできる予防法 手洗い

せっけん自体にノロウィルスを殺す効果はありませんが、手の汚れを落とすことによって、ウィルスを手や指から除きやすくすることができます。

こんな時は必ず手を洗いましょう

- 調理を行う前
- 食事を配る前
- 食事の前
- 感染者の便や嘔吐などを処理した後、またはおむつ交換をした後（手袋をしていた場合でもはずした後に）
- 外出先から戻った時など



手を洗う時はこんなことに注意

- 爪は常に短く切っておく
- 時計や指輪ははずす
- 石けんがあるかチェック
- 蛇口が汚れていることもあるので、手を洗った後は直接蛇口に触れずにペーパータオルを使う、あるいは手洗いの際に蛇口も洗っておく
- 洗った手を拭くタオル類は使い回さず、自分専用のものを用意する

