

## Living Press

vol.22

感染リスクを遠ざける！

## ノロウイルス 感染防止対策マニュアル

毎年、11月頃から発生し始め、12～3月にかけて流行のピークを迎えるノロウイルス感染症。潜伏期間は24～48時間で、突然、強烈な吐き気や嘔吐、腹痛、下痢を引き起こします。感染力が強いこのノロウイルスですが、感染経路のほとんどが経口感染であるため、対策しだいではウイルスを最大限遠ざけることが可能です。本格的な流行シーズンを前に、しっかり押さえておきましょう。

セキスイハイム不動産 住まいるサポートサービス



0120-202-544

フリーダイヤル 24時間365日受付いたします

## Point

## ① 基本はこまめな手洗い！

人から人への感染は、「手洗い」で予防するのが最も有効な対策です。特にトイレに行った後や調理を行う前、盛り付けの前、食事の前、また感染者の汚物処理を行った後は必ず行いましょう。その際、指輪などははずし、液体石けんを十分泡立てて、汚れの残りやすいところまで念入りに洗った後、15秒以上、流水ですすぎます。

よく泡立て

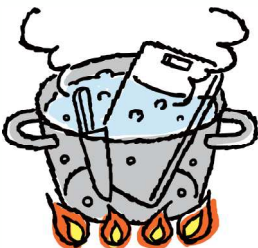


手の平・手の甲を洗う 指の間・指の先を洗う 手首を洗う

## Point

## ② 食べ物&amp;調理器具は加熱処理する

ノロウイルスの感染ルートで有名なのは、牡蠣などの二枚貝による食中毒。ウイルスは熱に弱いので、中心部まで十分に加熱処理することが大切です。また、感染した人が調理した食品を食べることで、二次感染するケースも多いのが特徴。ウイルスに感染しても発症しない人もいますので、知らぬうちに自分を介して家族や周囲にウイルスを撒き散らしていった…なんていうことも。調理時には手洗いをしっかり行うのももちろん、調理器具等は洗剤で十分に洗浄した後、煮沸消毒するか、家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を250倍（0.02%）に希釈した消毒液（※）で消毒するといいでしょ（※ 消毒液の作り方はPoint 3 参照）。



85℃以上の熱湯で1分以上加熱して煮沸消毒する

## Point

## ③ 万が一、感染してしまったときは…

脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。通常であれば1～3日で症状は治まりますが、脱水症状がひどい場合は病院で点滴などの治療が必要になります。また、ノロウイルスに感染した人のおう吐物や便からは大量のウイルスが排出されるため、下の処理法で二次感染ルートを遮断することが大切です。特に乾燥するとウイルスが空中を漂い感染リスクが高まるため、速やかに処理しましょう。なお、症状が改善しても1週間、長ければ1カ月間はウイルスの排泄が続くので注意が必要です。その間、感染した人とのバスタオルや手拭きタオルの共用は避け、ドアノブや水道の蛇口等をこまめに消毒しましょう。

## 消毒液の作り方

よくすすいだ500mlのペットボトルに水を入れ、以下を参考に、用途に合わせて家庭用塩素系漂白剤を適量入れて混ぜる。  
※商品ラベルをよく読んで使用してください。

家庭用塩素系漂白剤  
(塩素濃度5%)

☆ 0.1% 濃度 (50倍希釈) 消毒液

用途：おう吐物や便の処理

=ペットボトルキャップ  
2杯分

☆ 0.02% 濃度 (250倍希釈) 消毒液

用途：ドアノブ・蛇口・調理器具  
などの消毒=ペットボトルキャップ  
1/2 弱杯分

## おう吐物などの処理 Step3

Step1  
マスク、手袋、エプロンを  
装着 (処理後すべて廃棄)Step2  
ペーパータオルなど  
で外側から内側に向  
かって拭き取るStep3  
0.1% 消毒液を染み込  
ませたペーパータオルな  
どで溼すように拭いて消毒。  
10分後に水拭きする