

健康知恵袋

防ごう！ノロウイルス感染

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。県内でも、11月に集団感染が発生しており、今後増加するおそれがあります。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることとで感染します。感染経路としては、ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染します。また、感染した人のふん便やおう吐物を介して、他の人へ感染します。

◆感染したときの症状

感染後、24～48時間で、吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。感染すると、ウイルスは一週間、長くて一カ月程度でふん便とともに排出されます。

◆発症または、感染の疑いがあるときは

すぐに、医師に診察してもらい、治療を受ける必要があります。水分と栄養補給などによる対症療法で、脱水や体力の消耗を防ぎながら回復を待つこととなります。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所 地域住民課

保健センター

☎ 55-7373 (直通)

対策1 手洗い

石けん自体には、手指についたウイルスを殺す力はありませんが、手指からウイルスをはがしやすくする効果があります。

ノロウイルスに限らず、手洗いは感染症予防全般の基本です。



- 爪は短く切り、手洗い前に時計や指輪ははずしましょう。
- 洗った手を拭くタオルは使いまわしをせず、自分専用のものか、ペーパータオルを用意しておきましょう。
- ふん便やおう吐物を処理した後、調理前・配膳前やトイレの後、外出から戻った時などには必ず手洗いしましょう。

対策2 ふん便おう吐物の処理

ウイルスを含んだふん便やおう吐物を密封し、消毒殺菌することが効果的です。



- ウイルスやウイルスを含んだ咳・くしゃみなどの飛沫は、空中に舞い上がることがあります。窓を開け換気しましょう。
- 拭き取った汚物や汚れたおむつなどは、すぐにビニール袋の中に入れ、きちんと縛って捨てる。ビニール袋には、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度に入れ、消毒するといっそう効果的です。
- 汚染された場所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムを浸した布などで拭き、10分程度たったら水拭きする。

消毒液はペットボトルで簡単につくれます

台所用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム5%)を原液とした場合の作り方

通常のお掃除用

0.02%

キャップ1杯弱

1Lのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯(5ml)の漂白剤を加える



汚染がひどい場所用

0.1%

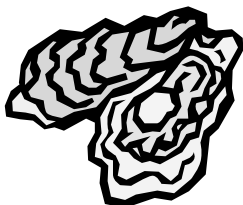
キャップ2杯

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える



対策3 ふん便おう吐物の処理

ノロウイルスに汚染されている食品でも、「中心温度85℃以上で一時間以上の加熱」をすれば、感染性はなくなるとされています。



- 乳幼児や高齢者といった抵抗力の弱い方に出す食べ物は、中心部までしっかり加熱したものにしましょう。心配な方は、カキなどの二枚貝を生で食べないようにしてください。
- 調理をする方は、下痢やおう吐があるときは調理をしないでください。