

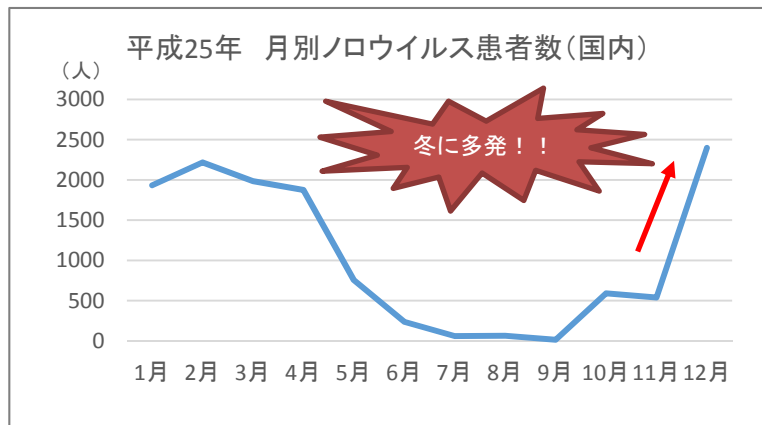


要注意！冬の食中毒

冬に世間を騒がせる食中毒といえばノロウイルス！苦しんだ経験のある方も多いのではないのでしょうか。ノロウイルスについて知り、万全の対策を★



ノロウイルスについて知ろう！



ノロウイルスは

- ・食中毒患者数 第1位
平成25年の患者数12,672名
(食中毒総患者数のうち60.9%)
- ・感染が拡大しやすい
ノロウイルスによる
食中毒1件あたりの患者数38.6名
(その他の原因による
食中毒1件あたりの患者数13.5名)

厚生労働省食中毒統計資料より

どんな時に感染する？

- ・患者の吐物や糞便を処理した時
- ・ウイルスのついたドアノブや衣類を触って、口から取り込まれた時
- ・ウイルスのついた手で調理したものを食べた時
- ・ウイルスを含んだ飛沫やホコリを吸い込んだ時
- ・ウイルスが蓄積した二枚貝などを加熱不十分なまま食べた時

感染から
発症まで
24～48時間



感染力

感染力が強く、10～100個のウイルスで感染する

症状

- ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などが1～2日続く
- 抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化したり、吐物を吸い込んで肺炎や窒息を起こすことがあり、注意を！

もしノロウイルスに感染したかもと思ったら・・・



かかりつけ医や内科に受診を！

ノロウイルスと診断を受けたら・・・

感染が拡大しないよう注意する

安静にし合併症に気をつける

症状があまり出ないこともあるが、ウイルスに感染すれば、1週間程度、長いと1ヶ月以上は便からウイルスが検出される。

➡ 予防法については裏面へ★

ノロウイルスには抗ウイルス薬がないため、水分や栄養補給を行う、安静にして体を休めるなどの対応が中心となります。下痢止めを飲むと、ウイルスを体の中にとめることになり、症状が悪化することがあるため、やめましょう。

脱水症状がひどい場合や合併症を起こした場合は、点滴などの治療が必要になります。自力で水分や栄養が摂れず意識が朦朧とする場合は、すぐに医療機関を受診してください。



<裏面もご覧ください>

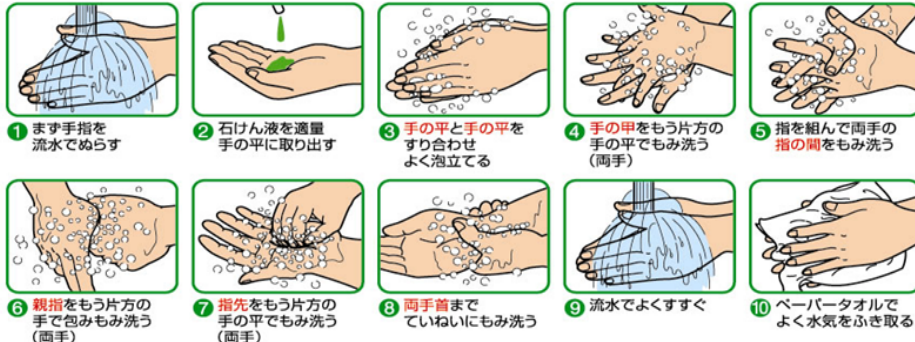
ポイントを押さえて感染予防！

◎手洗いのポイント

タイミングは、

- ・トイレに行った後
- ・食事前
- ・調理前、料理を運ぶ前
- ・患者の吐物などの処理後
- ・オムツ交換後

オムツ交換時など、手袋をしていても手洗いは必ず行いましょう。爪は短く切り、指輪や時計をはずして行うこともポイントです！



※ペーパータオルが無い場合は乾燥した清潔なタオルやハンカチを使用してください。

◎次亜塩素酸ナトリウムを使った消毒のポイント

ノロウイルスの消毒には、塩素液を使用するか加熱するのが有効です。塩素液は、業務用の次亜塩素酸ナトリウムか、家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて作ることができます。(消毒用アルコールはあまり効果がありません。)

目的	必要な濃度	原液の濃度	1Lの水に加える原液の量
食器、リネン類、日用品などの消毒	200ppm (0.02%)	5%	4ml
		10%	2ml
吐物や糞便がついた床の消毒や、処理物の廃棄	1000ppm (0.1%)	5%	20ml
		10%	10ml

*使用方法によっては、有毒ガスが発生するなど危険な場合もあるため、必ず「使用上の注意」をよく読んで使用してください。
*手に直接触れないようにしてください。
*消毒液は時間が経つにつれ効果がなくなりますので、作り置きはしないでください。また、冷暗所に保管してください。

◎調理のポイント

調理する人の体調管理

下痢、嘔吐などの症状がある時は、食品を直接取り扱う作業をしないようにする。仕事で調理をする人は、すぐに責任者に報告する。また、症状が治まってもウイルスの排泄が続くことがあるため、しばらく直接食品を取り扱わないようにする。

食品の加熱

カキなどの二枚貝は、中心部が80～90℃で90秒以上加熱する。

調理器具の消毒

洗剤などで十分に洗浄した後、塩素液で浸しながら拭くか、熱湯(85℃以上)で1分間以上加熱しましょう。

感染した人が使った食器類の消毒

感染した人が使ったり、吐物がついた食器は、他の食器と分けて洗浄・消毒する。できれば、厨房に戻す前、食後すぐに塩素液に十分浸し、消毒する。



◎環境・リネン類のポイント

環境の消毒

日用品、壁などの消毒も、塩素液を使用する。ただし、次亜塩素酸ナトリウムには金属腐食性があるため、ドアノブなどの金属部の消毒後は、十分に薬剤を拭き取るようにする。

リネン類の消毒

洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぐ。この時、しぶきを吸い込まないように注意する。下洗い後は、85℃で1分間以上熱水洗濯をするか、塩素液を使い消毒する。高温の乾燥機を使用すると殺菌効果が高まる。布団などすぐに洗えないものは、よく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機を使うのがおすすめ。



◎吐物や糞便処理のポイント

使い捨てのマスクやガウン、手袋を着用する。

ペーパータオルなどで静かに拭き取り、塩素液で消毒後、水拭きをする。

ペーパータオルや手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄。できればビニール袋の中を塩素液で浸す。

空気の流れに注意しながら、十分に換気。丁寧に手洗いを行う。