

～～ ご家族の皆様へ ～～  
感染性胃腸炎（ノロウイルス）の感染予防について

ノロウイルスは感染性胃腸炎の主な原因の一つです。

ノロウイルスは感染力が強く、保育園や高齢者施設などで集団発生を引き起こすことがありますので、ご家庭においても感染予防にご協力をお願いいたします。

【ノロウイルスとは】

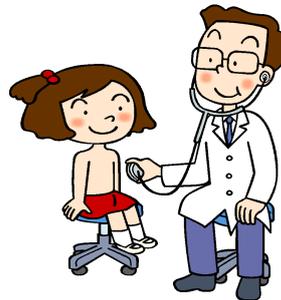
- 主な症状： おう吐、下痢、腹痛、発熱
- 潜伏期間： 平均1～2日
- 発生時期： 11月から3月にかけて多く発生
- 感染経路： 発症者の吐物や便に触れた手によって、口に運ばれることで感染します。また、カキ(二枚貝)などの食品からも感染する場合があります。



～～ ご家庭では、次のことを行いましょう。 ～～

（Ⅰ．健康観察と早めの受診）

- 1 普段からご家族の健康状態（おう吐、下痢、腹痛、発熱の有無）を観察しましょう。もし症状があれば施設にご連絡をお願いします。
- 2 おう吐や下痢などの症状がある場合は、早めに受診しましょう。また、脱水症状にならないように、水分補給に努めましょう。



（Ⅱ．二次感染予防）



1. 手洗いは二次感染予防の基本です。

- ・ 患者の吐物や便には、たくさんのノロウイルスが含まれます。目に見えないノロウイルスは、直接・間接的に手指などに付いて、二次感染の原因となります。
- ・ ウイルスを手から落とすには、手をこまめに洗うことが重要です。トイレの後やおう吐物、便の後始末の後、食事や調理の前に、石けんと流水で丁寧に洗いましょう。
- ・ 手洗いの後は個人専用のタオルを使用しましょう。

## 2. 排泄の介助、吐物の片付けは注意して正しく行いましょう。

### 【排泄の介助】

- ・ 自分で排泄ができない場合は、周囲の大人が排便後のおしりを拭いて清潔にします。
- ・ おむつ交換は、掃除をしやすい場所で行います。
- ・ 便を取り除く際は、なるべく使い捨ての手袋を使いましょう。排泄のお世話の後は、他のところに手が触れないようにして、すぐに手を洗います。
- ・ 紙おむつの処理は、便にティッシュ等をかぶせた後、その上から塩素系消毒薬（下記の「作り方」参照）を掛け、紙おむつをまるめてビニール袋に密封して捨てます。
- ・ トイレを便等で汚したら、その部分を塩素系消毒液で消毒します。
- ・ 塩素系消毒液を使う際は、窓を開けるなどして換気をしましょう。



### 【吐物の片付け】

- ・ 吐物で直接汚れないように、使い捨ての手袋、マスク、汚れてもいい「エプロン等」を着用します。
- ・ 吐物は使い捨ての布やペーパータオル等で覆い、塩素系消毒液を掛けて、外側から内側に向けて折り込みながら、静かに拭き取ります。
- ・ 使用したペーパータオル等は周りに触れないようにして、すぐにビニール袋に入れ、密封して捨てます。汚染した部分（床等）は、塩素系消毒液で消毒します。

### 【下着や汚れた衣類の片付け】

- ・ 患者さんの便や吐物で汚れた下着、衣類やシーツ等は、他の家族のものとは別に洗濯します。
- ・ まず、付着した便や吐物を取り除き、塩素系消毒薬に10分間つけて消毒するか、または85℃で1分以上になるように熱湯消毒し、通常の洗濯をします。

#### \* 消毒液の作り方(原液濃度が5～6%の場合)

ノロウイルスに確実な効果のある消毒液は、次亜塩素系ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤)だけです。用途に合わせて正しい濃度の消毒液を使用しましょう。

【便や吐物がついたものの消毒】(トイレ、床、衣服など)

0.2%の濃度 ⇒ 水5Lに対し原液200mlを入れる。

【便や吐物がついてないものや場所の消毒】(ドアノブなど手が触れた場所)

0.02%の濃度 ⇒ 水5Lに対し原液20mlを入れる。

※目安として消毒薬容器のキャップ1杯が約5mlと25mlのものがああります。

※消毒薬は、子供の手の届かない所に保管しましょう。

## 3. お風呂に入る前には、おしりをきれいにしましょう。

- ・ 風呂の湯につかる前には、まずよくおしりを洗いましょう。
- ・ 下痢をしている患者さんの入浴は一番最後にし、他の家族との混浴は、避けましょう。
- ・ 風呂の水は毎日かえて、浴槽や風呂の床、洗面器、椅子なども清潔に掃除をします。
- ・ タオルやバスタオルの共用はやめましょう。



お風呂は最後に！