

ノロウイルスに注意!!!

主な症状



ピークは1～3日ほどです。症状には個人差があり、体力があって免疫の強い人は感染しても発症せずすむケースや、軽い風邪のような症状で終わる人もいます。しかし、体力のない子供や高齢者は症状が重くなる場合があります、脱水に注意する必要があります。

潜伏期間



水分を摂ろう!

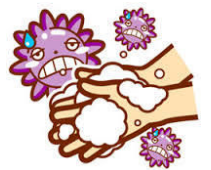


ノロウイルスに感染し、発症するまでの潜伏期間は平均して24～48時間ですが、早い人だと感染してから6～10時間程で発症する人もいます。

感染予防



ノロウイルスの予防だけでなく、すべての感染症の予防の基本となるのが「手洗い」です。特に外から帰宅した時とトイレの後は、手に細菌が付着しているため清潔にしなければなりません。食事の前は食べ物を介して細菌が体内に入らないようにするために手をきれいにする必要があります。



もちろんうがいも忘れずに！マスクの使用や、タオルの共有をしないなども予防につながります。

吐物进行处理の際は、必ずビニール手袋をし次亜塩素酸ナトリウムが入ったものできれいにふき取りましょう。また、吐物がついた衣類は他の物とは別に洗いましょう。



感染経路

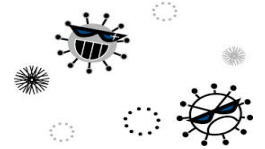


感染経路 1 感染者の便や吐物中のノロウイルスが手につく

感染者の便・吐物で飛び散ったノロウイルスや、感染者が触った場所に触れると感染します。感染者の排泄した便や吐物の中には、数百～数億個ものノロウイルスが含まれているといわれており、少量のウイルスでも、手や体につくと体内に入りやすくなり、感染する恐れがあります。

また、不特定多数の人が利用するトイレは特に注意が必要で、水洗トイレを流した際に飛び散った水しぶきにも、実はノロウイルスが潜んでいる確率が高いともいわれています。

感染経路 2 乾燥して風に舞ったノロウイルスが体内に入る



感染者の便や吐物は、乾く前に早めに正しい処理をしましょう。ノロウイルスは感染者の体から出てしばらく経ってからも感染力を持っています。布製品についての感染者の吐物が乾燥すると、風でノロウイルスが舞い、体内に入って感染しやすくなるといわれています。

感染経路 3 カキなどの二枚貝を加熱せずに食べる



カキなどの二枚貝のエサは、海水に含まれるプランクトンです。実はそこにノロウイルスが含まれていることがあります。海水がノロウイルスの感染源となる場合もあります。下水処理場で処理された水は、最終的に海水に流れ込みますが、処理上ではノロウイルスを完全に排除できないといわれています。

二枚貝はエサと一緒に大量の海水を取り込みます。その海水を体の中のためにためこみ、ノロウイルスが二枚貝の体内に濃縮されるために、二枚貝を食べることでノロウイルスに感染するといわれています。カキ、アサリ、シジミなどの二枚貝は、ノロウイルスを持っていることが多いので、生で食べたりせず加熱をしてから食べるようにしましょう。

感染経路 4 ノロウイルスが手についた可能性の高いまま調理をする

感染者が、ウイルスが手についたまま調理をすると、食材などにノロウイルスがつき、それを食べた人が感染するといわれています。吐き気や嘔吐といった、ノロウイルスのような症状が出たら、調理を控えましょう。また、その場合、調理器具や調理台にもノロウイルスがついている可能性があるため、熱湯やアルコールで必ず消毒することをおすすめします。



◆消毒に使える次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方（塩素濃度5%の場合）◆

※次亜塩素酸ナトリウムとは、市販の塩素系漂白剤に含まれている成分です。

消毒対象物	濃度 (希釈倍率)	薄め方（希釈方法）
便や嘔吐物が付着した床など	0.1% (1,000ppm)	500mlのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯)
衣類やトイレやおもちゃなど	0.02% (200ppm)	2ℓのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯)