ノロウイルスに注意

英彦山青年の家　研修課

　ノロウイルスは、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こし、特に冬季に流行します。感染力が非常に高く、少量のウイルスでも感染・発症するので、下記のことに気をつけて下さい。

ノロウイルスにかかったら？

　体内にウイルスが入り、24～48 時間以内に発症します。
　主な症状は、下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱です。

症状回復後も、感染してから１週間程度は、ウイルスがふん便中に排出され続けます。

どうやって感染するの？

　感染経路の一つとして、ノロウイルスを含むふん便やおう吐物を処理した後やノロウイルスがついた物を他の人が触れることで手についたウイルスが口から取り込まれ感染する場合があります。

ノロウイルスはこんなところにも・・・

　手すり、水道の蛇口、ドアノブ、机、いす、引き出しの取っ手、ベッド周りなど、ノロウイルスはいろいろなところに付着します。また、とても軽いため、空中に浮遊することもあります。

感染を予防するには？？

①正しい手洗い

　ノロウイルスによる感染症は多くの場合、ウイルスに触れた人の手を介して感染が拡大します。感染の有無に関わらず手洗いを徹底させることが感染予防の基本です！
　用便後、排泄物の処理の後、食事や野外調理の前には必ず手を洗うようにしましょう。

《手洗いのポイント》

◎石けんを使いましょう！

　「１０秒間のもみ洗いと１５秒間の流水でのすすぎ」を２回繰り返すことで、ウイルスを約 0.0001％まで減らすことができます。

◎正しい手洗いをしましょう！

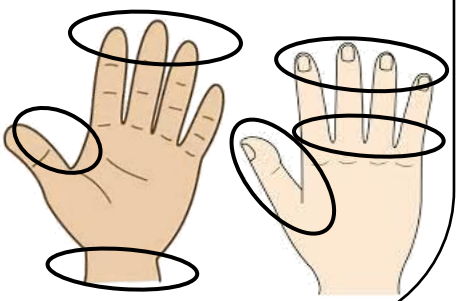
　各手洗い場に正しい手洗いの方法を掲示しています。参考にしながら、きちんと手を洗いましょう。

◎こまめに手洗いをしましょう！

　・トイレの後　　・食事の前　　・調理の前　　・嘔吐物処理をした後　　など

◎汚れが残りやすいところ（★）を意識しながら洗いましょう！

★指先や指の間　★手首　★指の間　★手のしわ　★親指のまわり



②正しい排泄物・おう吐物の処理

ノロウイルスに感染した人のふん便やおう吐物には、ノロウイルスが大量に含まれています。

ふん便やおう吐物の処理は、処理をする人自身への感染と、施設内への汚染防止を防ぐため適切な方法で迅速、確実に行うことが必要です。

《おう吐したときは・・・》

青年の家職員に報告し、引率者の方が処理してください。消毒薬の準備等もありますのでおう吐した際はすぐに事務室にご連絡下さい。

おう吐した方は、他の研修生と離れて更衣等行うようにお願いします。

☆食堂でおう吐した場合

青年の家職員に連絡し、引率者が処理してください。食器は返却口には入れず、消毒をしておう吐物と一緒に廃棄するようお願いします。

☆トイレでおう吐した場合

流した後、青年の家職員に連絡し引率者が処理してください。

処理が終わるまで他の研修生が使用しないように「使用禁止」にします。

☆入浴

引率者の方は入浴前に十分洗うよう指導をお願いします。下痢やおう吐など症状がある場合は入浴を控えるか最後に入浴する等の配慮が必要です。

☆おう吐した寝具類の洗濯

おう吐物や排泄物がついた寝具や洋服は８５℃以上の熱湯に１分以上つけて消毒し、他の洗濯物とわけて洗濯します。

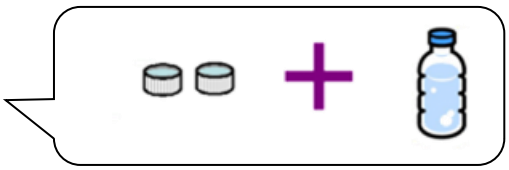
（消毒する際もレインコートかエプロン、マスク、手袋を着用してください）

《消毒液の作り方》※効果がなくなるので作り置きはしないでください。

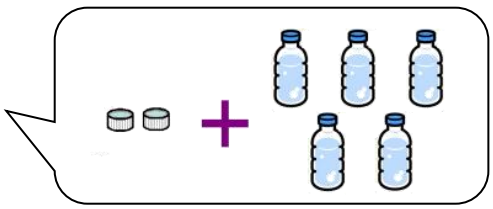
☆ふん便やおう吐物が付着した床、衣類、トイレなどの消毒をする場合

→濃度が 0.1%（１０００ppm）の消毒液をつくります。

５００ml のペットボトルに、ペットボトルのキャップ２杯分のキッチンハイター（次亜塩素酸ナトリウム液）をいれ、全体が５００ml となるように水を入れます。



☆手すり、ドアノブ、水道の蛇口等直接手で触れる場所を消毒する場合

→濃度が 0.02%（２００ppm）の消毒液をつくります。

２．５L のペットボトルにペットボトルのキャップ２杯分のキッチンハイター（次亜塩素酸ナトリウム液）をいれ全体が２．５L となるように水を入れます。