



## ノロウイルス対策



2月は空気が乾燥する一方、寒さで体の抵抗力が低下することから、ウイルスや細菌による感染症の流行が本格化してきます。特に抵抗力の弱いお子様や高齢者、大事なシーズンを迎えている受験生のいるご家庭では、ご家族一丸となつての感染対策が大切です。特にノロウイルスは感染力が非常に強くしっかりとした対策が必要です。

### ○ノロウイルス感染症とは

乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こすウイルス性の感染症。長期免疫がなく、1回かかっても何度もかかります。ウイルスは乾燥や熱にも強いうえに自然環境下でも長期間生存が可能。感染力が強く、少量のウイルスでも感染&発症します。

### ○どんな症状？

おもな症状は「腹痛、下痢、吐き気、嘔吐」、潜伏期は12～48時間です。

胃をひっくり返すような嘔吐もしくは吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。

発熱は37～38℃の軽度、大人では吐き気や腹部膨満感、水様性の下痢が多いようです。



### ○かかってしまった時の対処法

「脱水症状」になりやすいので、症状が少し落ち着いて来たら水分補給を行ってください。（乳幼児の場合、ジュースや牛乳などの濃いものや、一気に飲ませると吐き戻すことがあるので注意してください）

**注意!!** 下痢症状がひどいからと言って、強い下痢止めを服用すると、ウイルスが腸管内に溜まり、回復を遅らせることがあります!!また嘔吐物によって気道が塞がり、窒息を起こすこともあるため、よく観察してください。

### ○消毒について

汚物（嘔吐物や排泄物）には、ノロウイルスが大量に含まれている可能性があります。感染の拡大を防ぐためには「すばやく」「適切に」処理してください。

次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。※市販の家庭用塩素系漂白剤（濃度5%）に含まれています。

ここではペットボトルを利用した家庭用塩素系漂白剤を使用した消毒液の作り方を紹介します。

#### 床用（約0.02%次亜塩素酸Na）

ハイター 2ml  
ペットボトルキャップ  
半分弱



ハイターをペットボトルの  
キャップに半分弱入れる  
↓  
水をボトルいっぱい入れる

#### 汚物用（約0.1%次亜塩素酸Na）

ハイター 10ml  
ペットボトルキャップ  
2杯分



ハイターをペットボトルの  
キャップ2杯分入れる  
↓  
水をボトルいっぱい入れる

（ドアノブ、手すり、便座など直接触れた場所・物）

（嘔吐物、便等が直接付着した所やおむつなど）

### ○次亜塩素酸ナトリウム注意点

- ・皮膚に対する刺激が強いため、手洗いなど人に対しては使用しないでください。
- ・ビニールなどの手袋を使用し、服や皮膚についた場合は直ちに水で洗い流して下さい。
- ・酸性の強い洗剤と混ぜると有毒ガスが発生するので注意してください。
- ・直射日光のあたる所や、高温の場所にはおかないでください。

