

感染性胃腸炎に注意しましょう！

感染性胃腸炎は「胃腸カゼ」とも言われます。

感染性胃腸炎に限らず、感染症・食中毒予防の基本は手洗いです。

食事や調理の前、トイレの後などは、石けんと流水で15秒～30秒ていねいに手洗いし、手洗後は個人のタオルかペーパータオルで拭きましょう。

ノロウイルス感染症

感染性胃腸炎の原因となる代表的なウイルスの1つ

注意

アルコールでの手指消毒は効果がありません

★特徴：強い感染力

★症状：吐き気、下痢、嘔吐、腹痛（症状は、1～2日で消失し、比較的軽症）
発熱

★潜伏期間：1日～2日

感染経路



ヒトからの感染予防

1. 十分な手洗い、うがい
2. 嘔吐物や、便の処理の時には使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用
3. トイレや、ドアノブ等の消毒
4. 調理器具の洗浄や消毒
5. 調理する人の健康確認

施設や事業所では、オムツの交換やトイレの共有も感染拡大のリスクになります。手洗いの徹底や消毒液を次亜塩素酸ナトリウムに変更する等予防対策しましょう。

注意！ 症状が軽くなっても1週間～1ヶ月程度便にウイルスが排泄されます

食べ物からの感染予防

1. 2枚貝（カキやアサリなど）の十分な加熱調理（85～90℃で90秒間以上）
2. 生鮮食品の十分な洗浄

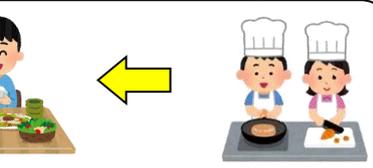


汚染した食品から



特に2枚貝

感染者の手から



感染者が調理した食品から

NO! / ノロウイルス

濃度に注意!

ノロウイルスに有効なのは**次亜塩素酸ナトリウム**です!

家庭用塩素系漂白剤のブリーチ等で次亜塩素酸ナトリウムが含まれているものは有効ですが、酸素系漂白剤は効果がありません!

①適切な消毒薬を選ぼう!

消毒薬	アルコール	塩化ベンザルコニウム	次亜塩素酸ナトリウム
商品名の例	消毒用エタノール 70%イソプロパノール	オスバン・ジアミトール 逆性石けん	ミルトン(原液1%) ピューラックス(原液6%)等
ノロウイルス ロタウイルス	×	×	○
インフルエンザ	○	○	○
腸管出血性大腸菌 (O-157、O-26、O-111等)	○	○	○

②消毒液の作り方 (次亜塩素酸ナトリウム5または6%の原液を使った場合)

* ペットボトルのキャップ1杯は約5ml

	作り方	こんな所に使用
約0.1% 次亜塩素酸 ナトリウム	・水 500ml + 原液10ml (ペットボトルキャップ2杯)  ・水 2L + 原液40ml	☆便・尿・おう吐物 ☆汚物がついた床や便器 など
約0.02% 次亜塩素酸 ナトリウム	水 2L + 原液10ml (ペットボトルキャップ2杯) 	ドアノブ・蛇口・居間 台所・浴室・トイレ おもちゃ・調理器具 など手がふれるところ

消毒の注意

☆スプレー式の消毒はダメ! ウイルスが飛び散って感染を広げます。

☆消毒液は保存状況によって濃度が変わるので、使う前につくりましょう。

☆原液は密閉し冷暗所に保存。使用期限内に使い切りましょう。



スプレー

嘔吐物処理の注意

☆便・嘔吐物処理時は使い捨て手袋、マスク、ガウンの着用を!

☆換気をして、汚物が乾燥する前に速やかに確実に処理
しましょう。

☆処理のあとは、しっかり手を洗いましょう。

処理セットを用意
しておくで便利



参考: 厚生労働省 ノロウイルスに関するQ&A

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html

東京都福祉保健局 感染症予防チェックリスト <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/kansen/chetukurisuto.html>

ここが知りたい! 消毒・滅菌・感染防止のQ&A 編者 尾家重治