

# ノロウイルス感染症の二次感染を防止するために

ノロウイルス感染症は、ノロウイルスによって下痢やおう吐などの症状を起こす感染症です。

ノロウイルスは感染力が非常に強いため、家庭や施設などで患者が発生すると、二次感染を起こし、集団感染（発生）を引き起こすことがあります。

ここでは、主に患者発生時の対応について、手洗いや、おう吐物の処理、ウイルスに汚染された場所の消毒等について、具体的方法をお示しします。

ノロウイルス感染症の正しい知識を身につけ、感染の拡大を防止しましょう。

（注：この小冊子は、長野県が作成した資料を一部改正し、活用させていただきました。）

\*\*\*\*\*

- 1 . ノロウイルス感染症の基礎知識
- 2 . ノロウイルス感染症の二次感染防止のための基本的事項
- 3 . 処理を始める前に
- 4 . 吐物処理の方法
- 5 . 手洗いの方法
- 6 . その他

(はじめに)

## 1. ノロウイルス感染症の基礎知識

### 原因

ノロウイルスというウイルスです。

このウイルスは、特に冬季に多く発生し、飲食物を介して食中毒の原因となることもあります。

### 症状

吐き気やおう吐、下痢や腹痛、発熱があらわれて、ほとんどの場合1～2日で症状は治まります。

なお、子どもはおう吐が多く、大人は下痢が多いといわれています。

### 潜伏期間

普通感染してから1～2日で症状があらわれます。しかし、もっと短時間で症状のあらわれる人もいます。

### 感染経路

感染者の便やおう吐物が触れた手や食べ物を介してヒトからヒトへ感染します。

### 感染期間

便の中にウイルスが排泄されている限り、他の人に感染させる可能性はあります。

一度発症すると、症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが見つかることがありますので、油断は禁物です。

また、自覚症状の無いまま、ウイルスを保有し、排泄している場合もあります。

### 感染したと思ったら

おう吐や下痢等の症状がある方は、早めに医療機関を受診してください。

また、特に、小さなお子さんやお年寄り、下痢やおう吐で脱水症状を起こすことがありますので、水分の補給に気をつけてください。

## 2 . ノロウイルス感染症の二次感染防止のための基本的事項

### 手洗いの励行

外から帰った時、トイレの後、調理の前、食事の前には、必ず石けんで手を洗いましょう。

### 吐物等の処理

吐物は、素手で触らないように気をつけながら、使い捨てできる布やティッシュペーパーできれいにふき取りましょ。ふき取ったものは、ビニール袋などに入れ、外に漏れないようにして捨てましょ。また、吐いたところは、塩素系の漂白剤を約100倍に薄めて、ペーパータオルなどにしみ込ませてふき、30分くらいたったら、最後によく水拭きをしておきましょ。便で汚れた場合も同じように処理してください。

### 衣類・寝具の処理

吐物や便で汚れた衣類やシーツなどの寝具は、塩素系の漂白剤につけて消毒してから洗濯ましょ。

### 入浴

下痢をしている時の入浴は、シャワーだけにするか、入浴する順番を最後にましょ。お尻は石けんをつけて、ていねいに洗いましょ。

### その他

吐いたり、下痢の症状のある時には、他の人とタオルなどは共用しないようにましょ。

### ノロウイルス感染症対策を行っていくにあたって

ノロウイルスは、誰でも感染したり、他の人に拡げてしまう恐れのあるウイルスですが、直径約38nm(ナノメートル：1nmは1mmの100万分の1)と、とても小さく、目に見えません！！

「ウイルスに汚染されていそうな物・場所」や「ウイルスを排泄しているかもしれない」ことを想定しながら感染防止対策を行いましょ。

### 3. 処理を始める前に

(消毒薬の調整)



ノロウイルスの消毒は、消毒用アルコールは効きにくい  
ため、塩素系漂白剤（塩素剤）で行います。

塩素濃度が0.05 - 0.1%になるようにして使  
用します。



市販の塩素剤の多くは、塩素濃度が約5%です  
ので、50 - 100倍に希釈して使用します。

希釈の目安としては、500mLのペットボ  
トル1本に、ペットボトルのキャップ1 - 2杯の塩素剤を入  
れると簡単です。

調整する際は、直接塩素剤が手に付か  
ないように手袋をしてください。



塩素のにおいが少な目の塩素系消毒薬  
もありますが、含まれる塩素濃度が異  
なりますので、希釈方法に気を付  
けてください（約1%の濃度なら、  
10 - 20倍に希釈して使用します。）。

## 4 . 吐物処理の方法

### 用意する物

使い捨てタオル、ティッシュ、新聞紙等  
ビニール袋等の、液漏れしない密封できる袋  
使い捨て手袋（ない場合はゴム手袋）

塩素系漂白剤  
マスク（ある場合）  
手洗い用の石けん



作業を始める前に、腕まくりし、腕時計、指輪等は外しておきます。

マスクがある場合は、マスクを着用してください。



ナイロン袋（ビニール袋）の口を開けておきます。

ゴミ入れなどにビニール袋を入れて口を広げておくと使いやすいです。



吐物や消毒液が直接触れぬよう、手袋を使用してください。手袋がない場合は、できるだけ手に付かないようにしてください。

手袋はできるだけ使い捨てのものを使用します。



吐物を、新聞紙や捨ててもいい布などで、できる限り拭き取ります。

タオルやぞうきんなど、再利用するものはできるだけ使わないようにします。

(吐物の画像は、本物ではありません。)



塩素剤を50 - 100倍に薄めた液(消毒液)をティッシュ等に染みこませ、拭き取ります。



吐物のあった周辺は、できるだけ広い範囲を消毒液で拭き取ります。

塩素は金属腐食性がありますので、拭き取った場所が金属の場合は、30分程度時間を置いてから、水拭きします。



ビニール袋等、液漏れしない密封できるものに、吐物や、拭き取った新聞等を入れます。



袋の口をしっかり縛ります。



ナイロン袋等に、口を閉じた袋を入れます。



手袋を裏返しながら脱ぎます。  
使い捨て手袋が無く、ゴム手袋を使用した場合は、  
脱いだものをそのまま塩素で消毒します。



内側を触らないようにして口を縛り、捨てます。  
手袋をして処理をしても、必ず処理の最後には石け  
んでよく手を洗ってください。



## 5 . 手洗いの方法



水洗いだけでなく、必ず石けんをつけて、指の間、爪の先を丁寧に洗います。



手首も洗います。  
手袋から出ていた部分にウイルスが付いているかもしれないので、必ず洗ってください。

吐物等の処理後は特に念入りに洗ってください。



手を洗うときには、一緒にカランも洗います。  
カランを洗わないと、いくらきれいに手を洗っても、水を止めるときにカランに付いたウイルスが再度手に付いてしまいます。



流水で丁寧に石けんを流します。  
カランも同様に石けんを洗い流します。





使い捨てタオルで手を拭きます。  
布タオルなど、再度使用したり、他の方と共用するものは避けましょう。



カランが洗い流せないような構造になっている蛇口の場合は、水を止める前（カランを触る前）に手を拭き、拭いた使い捨てタオルで蛇口を閉め、水を止めましょう。

## 6 . その他



吐物や便の付いてしまった衣服やタオルは、希釈した塩素剤に約30分つけおきし、その後普通に洗濯します。

塩素が揮発したり、臭わないようにするため、フタのある容器で行うと良いです。

金属製の容器は使用しないようにしましょう。



まな板などの調理器具はこまめに消毒しましょう。

ウイルスが調理器具に付いていると、食品を汚染してしまい、食中毒の原因になります。

つけおきする容器より消毒しようとする物が大きい場合は、30分間浸した後にひっくり返すか、調整した消毒液を染みこませたタオルで覆うなどして、全体を消毒するようにしましょう。



食品を混ぜたり、盛りつけたりする場合は、素手で触らないようにしましょう。

できるだけ、はしや器具を使用し、直接食品に触る場合は手袋をするようにしましょう。

調理している人の手に付いているウイルスが、食品を介して他の方に感染する恐れがあります。



手拭きやバスタオルは共用しないようにしましょう。

特に、吐物等の処理をした後で手を拭くときには、使い捨てのタオルを使用しましょう。