

ノロウイルスの感染ルートを知り、予防に努めましょう!

感染ルートは3つ

ノロウイルスは、最終的には口からウイルスを取り込むことで感染します。ウイルスが口に入るまでの経路とその予防策は、大きく分けて3つになります。

ルート1 人→人

★感染者のふん便やおう吐物を触った手指についたウイルスが口に入り感染します。
★空気中に飛び散った、ウイルスを含んだふん便やおう吐物の微粒子を口から吸い込むことで感染することもあります。
★感染者が触れた器物(水道の蛇口、ドアノブ、車いすの押し手など)に触れた手指から感染することもあります。

ルート2 人→食べ物→人

予防

★感染者が調理した食べ物や、感染者や汚染された食べ物が触れた調理器具から食べ物にウイルスがうつり、それを食べることで感染します。

ルート3 食べ物→人

★ウイルスが蓄積・付着した食物を十分に加熱せずに食べることで感染します。ウイルスに汚染された水道水(簡易水道)や井戸水から感染することもあります。

保育所・幼稚園や小学校、高齢者施設で多発している集団感染は、「人→人」「人→食べ物→人」の感染ルートがほとんどです。小学校などで子どもが感染し、家庭のトイレなどから家族に感染が広がるケースも見られます。

Attention!

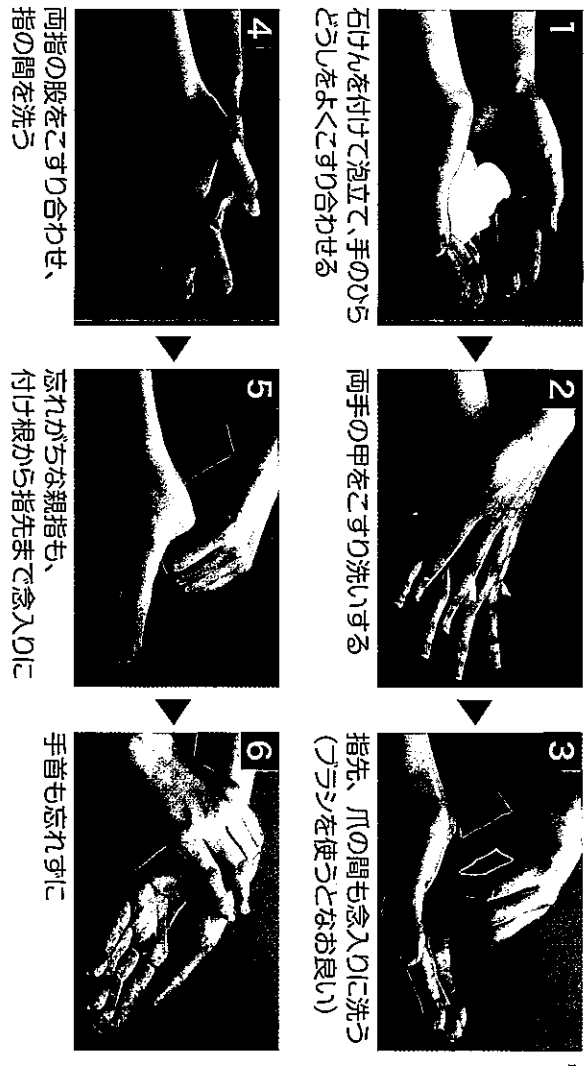
●集団感染が心配される施設では、感染防止策や患者が出たときの対応などをまとめた「対策マニュアル」を予めつくっておくとよいでしょう。

対策 1 手洗い

感染症予防の基本です

正しい手洗いの方法

石けん自体には、手指についたウイルスを殺す力はありませんが、手指からウイルスをはがしやすくする効果があります。ノロウイルスに限らず、手洗いは感染症予防全般の基本です。



対策 2 ふん便・おう吐物の処理

密封し消毒殺菌を

ウイルスを含んだ微粒子からの感染を防ぐためには、ふん便・おう吐物を密封し、消毒殺菌することが効果的です。

【注意】 消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使用。消毒には次亜塩素酸ナトリウム消毒液を使いましょう。作り方は裏表紙にあります。なお、ノロウイルスはアルコールに対する抵抗力が強いため、アルコール消毒はほとんど効果がありません。

対策 3 食品などの加熱殺菌

中心温度85～90℃以上で90秒以上加熱

ノロウイルスに汚染されている食品でも、「中心温度85～90℃以上で90秒以上の加熱」をすれば、感染性はなくなると思われます。

1 ふん便・おう吐物の処理方法

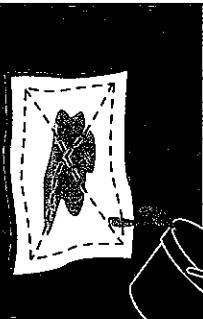


2



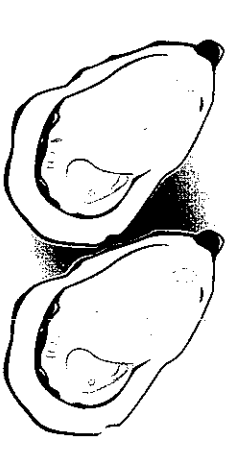
拭き取った汚物や汚れたおむつ等は、すぐビニール袋の中に入れ、きちんと縛って捨てる。ビニール袋には、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度に入れ、消毒するというそう効果的。

3



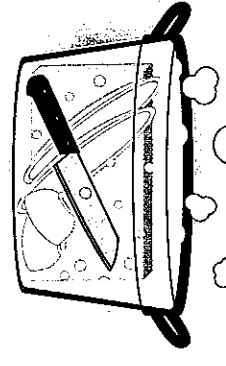
汚染された場所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムを浸した布などで拭き、10分程度たったら水拭きする。
※厚生労働省「ノロウイルスに関するQ&A」を参考に作成

生食に注意!



心配な方は、カキなどの二枚貝を生で食べないでください。調理する場合は中心部までしっかりと加熱するとともに、専用の調理器具を用意しましょう。

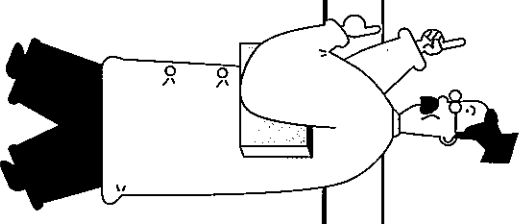
調理器具の消毒も忘れずに



調理器具は洗剤を使って十分に洗った後、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭きます。加熱が可能なもの(まな板、包丁、ふきんなど)は85℃以上の熱湯で1分以上煮沸消毒します。

Attention!

●爪は短く切り、手洗い前には時計や指輪ははずしましょう。
●洗った手を拭くタオルは使いまわしをせず、自分専用のもので、ペーパータオルを用意しておきましょう。
●ふん便やおう吐物を処理(床・カーペットの掃除、おむつ交換など)した後、調理前・配膳前やトイレの後、外出から戻った時などには、必ず手洗いをしましょう。



Attention!

●冬季(11月～2月ごろ)の乳幼児や高齢者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ることがあります。
●ウイルスやウイルスを含んだ飛沫は、空気中に舞い上がることがあります。窓を開け換気しましょう。
●リネン類は洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いしたうえで、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。ふとんやカーペットなどすぐに洗えないものは、ふとん乾燥機やスチームアイロンなどを使って、高熱にさらします。
●ドアノブや水道の蛇口など人の手に触れる箇所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムをペーパータオルなどにしみ込ませて、30分程度置いた後、水拭きをします。

Attention!

●乳幼児や高齢者といった抵抗力が弱い人に出す食べ物は、中心部までしっかりと加熱したものを提供しましょう。
●調理する人は、下痢やおう吐があるときは調理をしないでください。下痢やおう吐が出ても、1週間程度はウイルスが排出されている可能性があります。可能性があるため、直接食品を扱う作業はしばらくは控えましょう。そのほか、手洗いを徹底する、直接食品に触れるときは、使い捨ての手袋を使うなどの配慮も忘れずに。特に施設における調理担当者は十分な注意が必要です。