

大学健康管理センターだより

ノロウイルス・ロタウイルスなどの感染性胃腸炎は、毎年秋から冬にかけて流行します。特にノロウイルスによる食中毒は、感染が広がりやすいと言われています。

令和2年度 感染性胃腸炎対策号

「感染しない・感染を広げない」ために、一人ひとり意識して感染予防に努めましょう！！

【原因と感染経路】

- ★ノロウイルスによる食中毒の約8割は調理者を介した食品の汚染が原因とされています。
- ★感染した人のふん便や嘔吐物を介して他の人へ感染します。
- ★二枚貝などのノロウイルスに汚染された食品を十分に加熱調理しないで摂取すると感染します。

【潜伏期間と症状】

- ★潜伏期間：1～3日程度
- ★症状
 - ・腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、発熱など
- ★感染性胃腸炎かな？と思ったら...
 - ・無理をせずに病院を受診しましょう。
 - ・安静にしてゆっくり休み、外出を控えましょう。

ノロウイルス感染症ってなんだろう？



【感染予防のポイント】

① 手洗いの徹底！



- ・調理の前や食事の前、トイレの後や帰宅後には、必ず石けんで手を洗いましょう。
- ・手洗いは液体や泡の石けんがお勧めです。正しい手洗い方法は裏面を参考にしてください。（一般的なアルコールによる手指消毒は効き目がありません。）



② 頻繁に手で触れるものは次亜塩素酸ナトリウムを希釈した消毒液で消毒する！

- ・消毒液の作り方は裏面を参考にしてください。

③ 嘔吐物などの感染源には直接触れない！

- ・嘔吐物・ふん便には、大量のウイルスが含まれていることがあるので、直接手で触れると手等を介して感染する可能性があります。
- ・学内（附属病院を除く）では、裏面のとおりに処理してください。



④ 食品はよく加熱する！

- ・ウイルスは十分な加熱で処理できます。
- ・包丁やまな板などの調理器具も清潔にし、85度以上の熱湯で1分間加熱したり、次亜塩素酸ナトリウム含有の塩素系漂白剤で消毒しましょう。

⑤ 下痢等の症状が治まるまでは無理に出勤せず、自宅待機！

- ・感染を拡大する可能性があります。



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症についても手洗い・マスク着用・咳エチケット等の感染予防を遵守し、「3つの密」を避けましょう。

大学健康管理センター

・電話：024-547-1822/1884 ・内線：5260/5263 ・メール：kenkou@fmu.ac.jp

・場所：8号館 2階 東側 ・開所時間：8:30～17:15（土日祝日及び12/29～1/3を除く）

参考：厚生労働省

ノロウイルスに関するQ&A

<正しい手洗い方法>

できていますか? **衛生的な手洗い**

- 流水で手を洗う
- 洗剤を手取る
- 手のひら、指の腹面を洗う
- 手の甲、指の背を洗う
- 指の間(側面)、股(付け根)を洗う
- 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う
- 指先を洗う
- 手首を洗う(内側・側面・外側)
- 洗剤を十分な流水でよく洗い流す
- 手をふき乾燥させる
- アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です!
2~9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

©公益社団法人日本食品衛生協会

<消毒液の作り方>

次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度5%)の希釈方法
(家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用ができます)

消毒対象	濃度 (希釈倍率)	希釈方法
便や吐物が付着した床等 衣類等のつけ置き	0.1% (1000ppm)	500mlのペットボトル1本の水に10ml (ペットボトルのキャップで2杯)
食器等のつけ置き トイレの便座やドアノブ、手すり、床等	0.02% (200ppm)	500mlのペットボトル1本の水に2ml (ペットボトルのキャップで1/2杯)

<嘔吐物の処理の仕方>

