

予防のポイント

外出後の手洗いは 感染症対策の基本



ノロウイルスによる

感染性胃腸炎

●食物の加熱 生ものは極力避け、85℃で1分以上加熱調理しましょう。

●調理前後の手洗い 調理の前後、トイレやおむつ交換の後などは、必ずせっけんで手を洗いましょう。

※ノロウイルスには、エタノール（アルコール）消毒は効果がありません。
●調理器具の殺菌 使用後は、ときどき次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）に浸して殺菌しましょう。

●おう吐物や便の処理 マスクと手袋を着用し、ペーパータオルなどでおう吐物や便などをふき取り、ビニール袋などに入れ、しっかりと封をして廃棄してください。汚染された場所の消毒には、次亜鉛素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）が有効です。
※家庭用塩素系漂白剤の塩素濃度は5%です（ふき取り用：水1ℓに対しペットボトルキャップ1杯、つけおき用：水1ℓに対しペットボトルキャップ5杯が目安です）。

●健康管理 具合が悪い人（下痢・おう吐など症状がある人）は、調理・配膳にかかわらないようにしましょう。

インフルエンザ

●咳エチケット 咳・くしゃみが出るときは、ほかの人につさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけて1m以上離れましょう。鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。
●外出後手洗い 流水・せっけんによる手洗いは、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスは、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

●適度な湿度の保持 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

●十分な休養とバランスのとれた栄養摂取 体の抵抗力を高めるために、日ごろから心がけましょう。

●人混みや繁華街への外出を控える 特に高齢者や基礎疾患のある人、妊婦、疲労気味の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

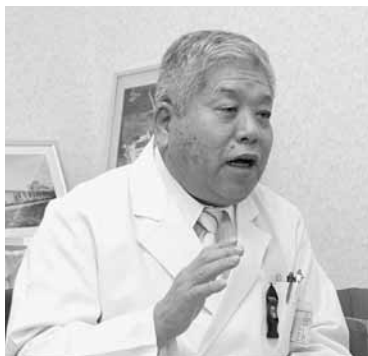
基本的な予防方法の 繰り返しが大切

上益城郡医師会理事

かわどみ
川富

まさはる

正治さん（さくら病院理事長）



ノロウイルスは、感染性胃腸炎を起こす大きな原因となるウイルスの一つです。また、非常に感染力の強いウイルスです。そのために、集団感染を起こすことも多々あります。感染を防ぐためには、手洗い、うがいなどの予防が特に大切です。

おう吐物の取り扱いなどには、十分な注意が必要です。具体的には、吐物の約2m四方の範囲を消毒することが大事です。消毒には、アルコール系は効果がありません。次亜鉛素酸ナトリウムが有効です。感染しても症状のない人、もしくは軽い人もいますので、飲食業や集団生活施設の仕事に携わる人などは、特にこの時期は入念な予防を心がけてください。

インフルエンザは、急な発熱、咳、鼻水などが主な症状です。症状が出たら、速やかにかかりつけ医を受診することをお勧めします。予防接種は感染率を低下させたり、重症化を避ける効果があります。できるだけ予防接種を受けてください。

うがいや手洗いなどは、すべての感染症の予防に通じています。日ごろから休養・睡眠を十分に取って、基本的な予防方法を繰り返すことが大切です。