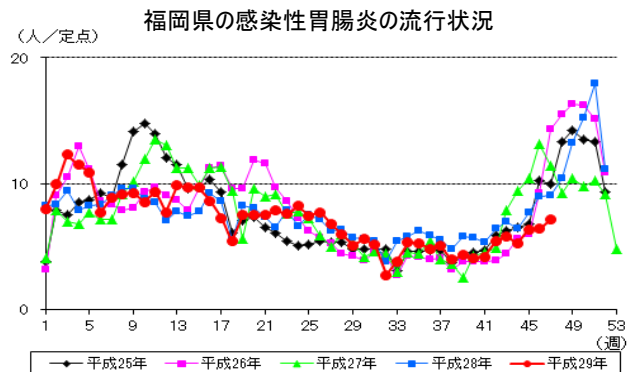




## 感染性胃腸炎

例年、12月頃から感染性胃腸炎の流行がピークとなり、患者数が増加していきます。これからの感染性胃腸炎の発生動向に注意して本格的な流行に向けて、予防を徹底しましょう。



## 感染の特徴

- ・ウイルスが10～100個以下でも感染する
- ・経口感染、接触感染、飛沫感染
- ・集団感染しやすい
- ・感染後、2週間程度、ウイルスが嘔吐物、便に排出され、感染源となることがある

## 症状は？

- ・潜伏期間は通常24～48時間です。
- ・主な症状は吐き気、嘔吐、腹痛、下痢で発熱は軽度です。
- ・多くは1日～2日で回復します。
- ・感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。



## 感染予防のポイント！

### 1. 手洗い

「流水、石鹸による手洗い」は予防方法として最も重要です。外出後、トイレ後、ご飯の準備前は必ず手を洗いましょう。



### 2. 消毒、加熱処理

- 食品は85℃以上で1分間以上加熱する
- 生で食品を食べないようにする
- 調理器具は漂白剤につけるか、熱湯で15分間以上消毒する
- 食品は賞味期限を確認する

## 吐物の処理、消毒方法

- 用意するもの・・・使い捨て手袋、マスク、ビニール袋、捨ててもいい布や紙
- ・汚物は、捨ててもいい布や紙で拭き取り、その後、薄めた塩素系消毒剤で浸すように拭き取る
  - ・使用した布や紙は、ビニール袋に入れ密封して捨てる
  - ・汚れた衣類は、汚物を落とし塩素系消毒剤に 10 分以上浸すか、熱湯消毒 (85°Cで1分以上の加熱)後に洗濯する。

## 消毒薬の作り方

ノロウイルス  
対策

### ペットボトルで作る消毒薬の作り方

用意する物 消毒液原液：ピューラックス(なければ台所用塩素系漂白剤)

※消毒液作成時にはゴム手袋等をはめて、消毒液の原液が手につかないようにしましょう。



濃いタイプの  
消毒液  
(濃度約 0.1%)

500ml  
ペットボトル

500mlのペットボトルに  
水を半分くらい入れる

消毒液原液

ペットボトルのキャップに  
軽く 3 杯

水を加えて全体を 500ml とし、  
フタをしてよく混ぜ合わせる

薄いタイプの  
消毒液  
(濃度約 0.02%)

2リットル  
ペットボトル

2リットルのペットボトルに  
水を半分くらい入れる

消毒液原液

ペットボトルのキャップに  
軽く 2 杯

水を加えて全体を 2リットルとし、  
フタをしてよく混ぜ合わせる

※この消毒液の作り方は簡略されたものです。

吐物の処理方法や、消毒液の作成方法については以下のHPに詳しく記載してありますので参考に見てみてください。

- <https://cs.sundrug.co.jp/cs/column/health201612-2/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=CLRW-qJYdp4>
- <http://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/uploaded/attachment/81674.pdf>