

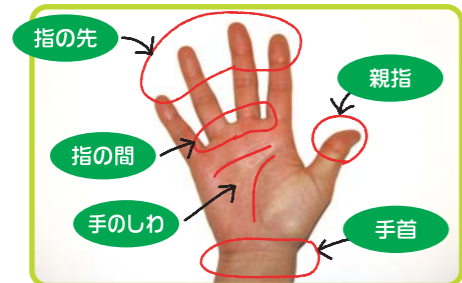
# まずは手洗いで感染を予防しましょう

ノロウイルスは人の手を介して感染が拡大します。特に、ふん便やおう吐物の処理時に手が汚染されやすいので注意が必要です。適切に処理し、手洗いを十分に行なって感染予防に努めましょう。

## 手洗いのタイミング

- トイレの後 ● 調理や食事の前
- 排泄物の処理の後

## 手洗いの手順



汚れが落ちにくいところ



★手を洗う前には指輪や腕時計をはずしましょう。  
★お子さんが手を洗うときは大人がつきそってあげましょう。

- 1 石けんを泡立て手のひらをよくこする(5回)
- 2 手の甲をこする(5回)
- 3 指の間を洗う(5回)
- 4 指先を洗う(5回)
- 5 親指をねじりながら洗う(5回)
- 6 手首を洗う(5回)
- 7 水で十分すすぎ落とす
- 8 清潔なタオルでふく



## 調理のポイント

ノロウイルスによる食中毒はかきなどの二枚貝を生食することでおこります。湯通し程度の加熱ではウイルスは死にませんので中心部を85℃で1分以上加熱してから食べましょう。

- カキフライ** 180℃で3分以上加熱しましょう。
- かき酢** 酢ではノロウイルスは死滅しません。抵抗力が弱い方(高齢者、乳幼児など)は加熱して食べるようにしましょう。

## 調理器具の洗浄消毒

調理後(特に魚介類等の処理後)、調理器具はよく洗い、熱湯をかけたり塩素系漂白剤につけたりして十分に消毒しましょう。

# 下痢便・おう吐物の処理はどうするの？

## 準備する物

- ペーパータオル、ティッシュ等
- 使い捨て手袋
- ビニール袋
- おしりふき(便の処理)
- マスク
- 塩素系漂白剤(薄め方は下図参照)



- 1 窓を開けるなど、部屋の換気をよくする。
- 2 指輪や腕時計などを外す。使い捨て手袋、マスクを着用する。使い捨て手袋がない場合はビニール袋等をかぶせ、直接手で触れないよう工夫する。
- 3 おしりふきなどで便をふきとる。おう吐物はペーパータオル等で外側から内側にむけて静かにぬぐい取る。  
**注意!** 同じ面をこすると汚染を広げてしまうのでふき取り面を折り込みながらぬぐい取りましょう!
- 4 交換したおむつやふき取ったペーパータオル等をビニール袋に入れ、ビニール袋の口はすぐに閉じて処分する。ビニール袋内に塩素系漂白剤をペーパータオル等に染み込む程度に入れるとよい。
- 5 汚染物がついた床とその周囲を、塩素系漂白剤を染み込ませたペーパータオル等で浸すようにふく。  
※フローリングやカーペットなど材質によっては変色等する可能性がありますので、確認してから消毒してください。
- 6 手袋等はずし、十分に手洗い、うがいをする。衣類やシーツ等が汚れた場合には、下洗いしてから洗濯する。

## 塩素系漂白剤の薄め方(5%→0.1%)

ノロウイルスには加熱や塩素系漂白剤による消毒が有効です。使用方法を守り、適正な濃度に薄めて使用しましょう。

- 1 5%塩素系漂白剤をペットボトルキャップ2杯分(約10ml)入れる。  
※1%塩素系漂白剤の場合は10杯分、10%塩素系漂白剤の場合は1杯分
- 2 水をペットボトルいっぱいに入れて、薄める。
- 3 50倍に薄まり、0.1%になる。  
※日常的な消毒には、さらに5倍薄めた0.02%のものを使用する。

●使用する直前に薄め、その都度使い切るようにしましょう!  
●誤飲しないよう、作り置きはやめましょう!

500mlペットボトル

使用目的	適正な濃度
下痢便、おう吐物の処理時	0.1% (1,000ppm)
調理器具、トイレのドアノブ、便座、床などの日常的な消毒	0.02% (200ppm)

塩素系漂白剤は商品により塩素濃度が異なるので確認してね!

濃度	商品名
約1%	ミルトン、ミルクボン、ピュリファンP など
5~6%	ハイター、ブリーチ、ピューラックス など
10~12%	ピューラックス-10 など