家族がノロウイルスに感染したら

1　手洗いが大事！

手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとに専用とするか、ペーパータオルを使用してください。

2　汚物が衣類についてしまったら

① 衣類をビニール袋等に入れ、周囲を汚染しないようにします。
② 85℃で1分間以上、熱湯消毒するか、0.02%次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で消毒します。
（次亜塩素酸ナトリウムには漂白作用があります。薬剤の「使用上の注意」を確認してください。）
③ 消毒後、他のものと分けて最後に洗濯してください。

次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方（原液濃度 6%の場合）

0.02%次亜塩素酸ナトリウム（用途:衣類、調理器具の消毒）

0.1%次亜塩素酸ナトリウム（用途:おう吐物・ふん便の処理）

次亜塩素酸ナトリウムは塩素系漂白剤の成分です。一般的な市販品の原液濃度は5～6%ですが、製品の表示で濃度を確認してください。また消毒する際に塩素ガスが発生することがあるので、使用時は十分に換気してください。

3　下痢をしている人がお風呂に入るときは

下痢をしている人の入浴は一番最後にし、風呂の湯につかる前には、まずおしりをよく洗います。風呂の水は毎日換えて、浴槽、床、洗面器、いす等も清潔に掃除をしてください。使ったタオルやバスタオルを他の家族が使わないようにしましょう。

4　調理・食事で気をつけることは

○ 調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は、熱湯で消毒（85℃で 1 分間以上）又は 0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒してください。
○ 生ものや和え物は避け、十分に加熱した食品のみとしてください。
二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれがある食品は、85～90℃で90秒間以上※加熱してください。
※「大量調理施設衛生管理マニュアル」（厚生労働省）

御不明の点はお近くの保健所にお問い合わせください。

平成26年5月　登録番号（26）2

編集・発行／東京都健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課
東京都福祉保健局健康安全部食品監視課・感染症対策課

石油系溶剤を含まないインキを使用しています。
R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用しています

防ごう！ノロウイルス感染

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることで感染します。特に子供や高齢者は、症状が重くなることがあります。

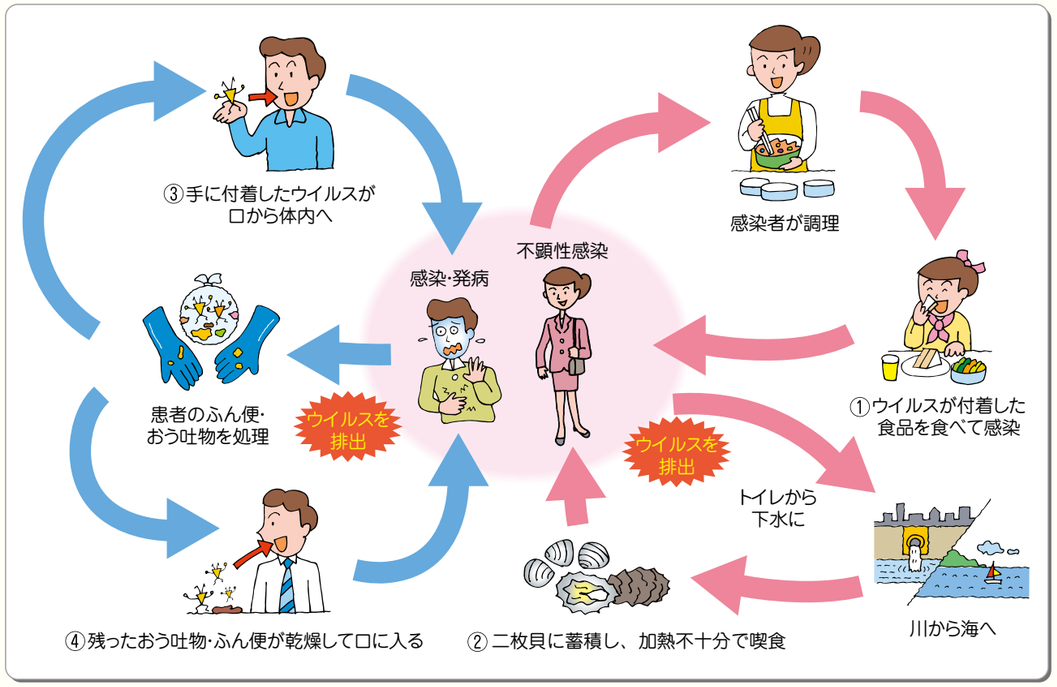
このパンフレットでは、ノロウイルスによる感染を防ぐためのポイントをまとめました。

■感染したときの症状

感染後、24～48時間で、吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。
感染すると、ウイルスは 1 週間程度ふん便とともに排出されます。

■感　染　経　路

ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染します。（①、②）
感染した人のふん便やおう吐物を介して、他の人へ感染します。（③、④）



■症 状 が 出 た ら

おう吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないよう水分補給に努めましょう。重症になりやすい子供や高齢者の場合、ぐったりする、唇が乾燥するなどの症状が現れることもあります。このような場合は、すぐに医療機関で受診しましょう。

東京都福祉保健局

手洗いは感染予防の基本です

○　外出後、トイレに行った後、調理や食事の前、おう吐物・ふん便を処理した後は、必ず手を洗ってください。
○　石けんを使い十分にこすり洗いし、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。こすり洗いは30秒を目安にしてください。

【手洗いの手順】

手洗い前のチェックポイント　○　爪は短く切っていますか？　○　時計や指輪を外していますか？

①石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②手の甲をのばすようにこすります。

③指先・爪の間を念入りにこすります。

④指の間を洗います。

⑤親指と手のひらをねじり洗いします。

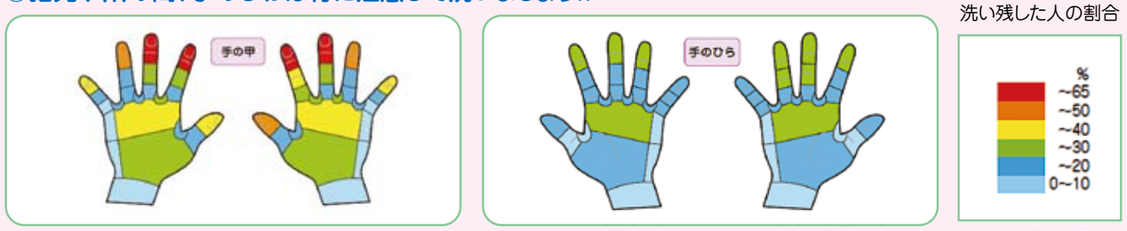
⑥手首も忘れずに洗います。

⑦十分に水で流します。

⑧ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます。

汚れが残りやすいところ

◎指先や爪の間、手のしわは特に注意して洗いましょう!!



（平成22年、23年に東京都多摩小平保健所が実施した1,412名の調査結果より）

★注意！　おう吐物は想像以上に遠くまで飛び散っています。

実験の結果、床から1mの高さから吐くと、カーペットでは吐いた場所から最大1.8m、フローリングでは最大2.3m飛び散ることを確認しました。カーペットの場合は、毛足の長さに左右されますが、広い範囲を消毒しましょう。

詳細は東京都健康安全研究センターのホームページを御覧ください。
http://www.tokyo-eiken.go.jp/bunya/kansen/

おう吐物の飛散実験の模様

おう吐物・ふん便は正しく処理しましょう

○　処理をする人自身が感染しないように、気をつけましょう。
○　ノロウイルスが残らないように、確実に消毒をしましょう。
○　すぐに処理できるよう、次のものを普段から準備しておくと便利です。

処理用セット

使い捨て手袋、マスク、ガウンやエプロン、ふき取るための布やペーパータオル、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、バケツなど

①処理をする人以外が近づかないようにします。
②処理をする人は手袋とマスク、エプロンを着用します。

③汚物（おう吐物・ふん便）は、布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、汚れた面を折り込みながら静かにぬぐい取ります。

同一面でこすると汚染を拡げるので注意してください。

④使用した布やペーパータオル等は、すぐにビニール袋に入れ、処分します。

0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度にビニール袋内に入れ、消毒することが望ましいです。

⑤汚物が付着していた床とその周囲を0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すようにふきます。

カーペット等は変色する場合があります。

次亜塩素酸ナトリウムは鉄などの金属を腐食させるので、ふき取って10分程度たったら水ぶきします。

0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方は4ページを御覧ください。

⑥使用した着衣は廃棄が望ましいですが、消毒する場合は4ページの手順で行います。

⑦手袋は、付着した汚物が飛び散らないよう、表面を包み込むように裏返して外します。手袋は、使った布やペーパータオル等と同じようにビニール袋に入れ、処分します。

処理後は手袋を外して手洗いをします。

※その他の留意点
○可能ならば、処理後にシャワーを浴びる。
○処理時とその後は、部屋の窓を大きく開けるなどして換気し、換気設備がある場合は必ず運転する。
○下痢をしている人がいるときは、トイレのドアノブも消毒する。