



ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒などの集団感染を起こすため注意が必要です。今年はずでに新たな変異型ノロウイルス(GⅡ.17)が発症しています。この(GⅡ.17)は新型なので、免疫を持っている人はいないと考えられ、今後さらに感染が拡大すると言われています。しかし体内への侵入を防ぐことができれば発症しません。(潜伏期間である2日間を経過して下痢や嘔吐等の症状がなければほぼセーフ)これからノロウイルスの流行る時期となります。油断せずにしっかり予防と対策を行ってください。

## ノロウイルスの侵入を防ぐために・・・

ノロウイルスは、ウイルスに汚染された食品、感染者の嘔吐物や便・調理した食品などから感染し、**人の腸管内のみ**で増殖します。その増殖はとても速く、感染時に100個以下でも、1～2日間(症状が現れる頃)で、嘔吐物から約1万～10万個/g、便からは約10億個/gにまで増えます

### 1、しっかりと手洗い(重要)



手洗いは石鹸を使い、また不十分になりやすい部分は入念に行いましょう。食品を取り扱う前や、トイレの後、嘔吐物などを処理した後、ドアノブやイス、机、エレベーターのボタン、エスカレーターの手すりなど公共で利用するものに触れたときも丁寧(最低でも2回)に手洗いをしましょう。  
(手洗いはインフルエンザ予防にもなります)

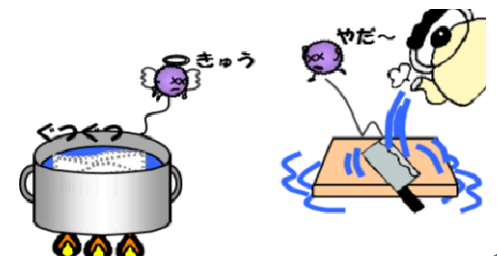
### 2、食品対策

ノロウイルスの感染リスクが高い二枚貝などの食品は、**食品の中心温度が85～90℃になるようにして、90秒間以上の加熱**をしましょう  
その他の加熱調理食品も、**75℃以上で1分以上の加熱**をしましょう。



### 3、衛生管理

調理器具は煮沸消毒または熱湯をかけ、しっかりと乾燥させてからしましょう。



## もしもノロウイルスが疑われたら・罹ってしまったら・・・

《潜伏期間》: 24～48時間

《主な症状》: 微熱、嘔気・嘔吐・下痢、腹痛(指すような痛み)が2～3日間続く

《治療》: 輸液、整腸剤などの対処療法に限られ有効な治療薬はない(内服薬は医師の指示に従う)

症状が続く期間は脱水を防ぐための水分補給や安静が必要です。

抵抗力が弱っていると重症になることもあるので早めに医療機関を受診してください。

症状が改善しても感染してから1週間程度は便からウイルスが排出されます。手洗いをしっかり行い、登校、出勤については主治医と相談して決めてください。

\*「感染性胃腸炎」と判断された場合は各キャンパスの保健センターに届け出てください。

ノロウイルスは・・・

乾燥や酸にも強く水の中でも平気、アルコール消毒や高温に対しても耐性があります。消毒効果が期待できるのは次亜塩素酸ナトリウム液(家庭用塩素系漂白剤)です。共有で利用する場所や物品は0.02%次亜塩素酸ナトリウム液で定期的な拭き掃除をおすすめします。排泄物や嘔吐物などで汚染されたものは0.1%次亜塩素酸ナトリウム液を使って消毒をしましょう。

(参考) 家庭でも作れる次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

#### 【 0.02%次亜塩素酸ナトリウムの作り方 】

2Lペットボトルにペットボトルキャップ(8分目)2杯の塩素系漂白剤を入れます。そこに水を2L加えてできあがりです。

#### 【 0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方 】

500mlのペットボトルに、ペットボトルキャップ2杯の塩素系漂白剤を入れます。そこに水を500ml加えてできあがりです。