

# 嘔吐下痢症を予防しましょう。

嘔吐下痢症は感染性胃腸炎とも言われ、ノロウイルスやロタウイルス、サポウイルスなどにより、冬季から春にかけて多く、感染力が非常に強く、少ないウイルス量で感染します。

## ■感染したときの症状

- 感染後、24～48時間で、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が現れます。
- 通常1～2日で回復します。幼児では、脱水、高齢者では食欲不振に加えておう吐物の誤嚥が見られると重症になることがあります。
- 感染すると、症状がなくなっても1週間程度ウイルスが便に排出されます。

## ■感染経路

- ほとんどが手指や食品など介しての経口感染です。
- ◎ウイルスに汚染された食品を食べたとき。
  - ◎調理する人などの手を経て汚染された食品を食べたとき。
  - ◎感染した人のふん便や吐物から人の手を介して他の人へ感染します。



## 感染を予防するためには

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。  
**手洗いを十分行って感染予防に努めましょう。**

### <予防のポイント>

#### ■手洗いは感染予防の基本です。

- ・おう吐物には、たくさんのウイルスやばい菌が含まれています。
- ・トイレの後やおう吐物、便の後始末の後、食事や調理の前には必ず**手洗い**しましょう。
- ・手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとに専用としてください。

#### ■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、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。

#### ■調理・食事で気をつけることは

- ・嘔吐下痢症の方は調理を控えてください。
- ・使用した調理器具は、よく洗い、熱湯で消毒（85℃で1分間以上）または消毒（塩素系漂白剤など）してください。

#### ■ふん便やおう吐物の処理は

- ・ふん便やおう吐物の処理時は、使い捨てのマスクや手袋を着用し適切に処理しましょう。
- ・処理後は、十分に手を洗い、感染を広げないようにしましょう。
- ・トイレの清掃など環境を清掃する際には、汚れを良く拭き取ることが大切です。