

# ウイルスはすぐそばに

## 「感染性胃腸炎の対処方法」

お腹の風邪やウイルス性の胃腸炎といわれる「感染性胃腸炎」になるなどといった時、身近な人にも感染が広がらないように対処方法を覚えておきましょう。



**原因** ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルス・サボウイルスなど  
**潜伏期間** 1日～4日  
**症状** おう吐、下痢、腹痛、発熱など

- 処理するときの3原則**
- ① すぐやく処理する
  - ② 乾燥させない
  - ③ 消毒する

備 ウイルスが乾燥すると空気中に漂い、わずかも吸い込むことで感染します。

### 消毒薬の作り方

- 台所用塩素系漂白剤(5%)を水で薄めて作ります。
- ▽日常の消毒用=水道水 2,500cc (500cc ペットボトル 5 本分) + ペットボトルのキャップ約半分 (250倍)
- ▽汚物などの処理用=水道水 2,500cc (500cc ペットボトル 5 本分) + ペットボトルのキャップ約 2 杯 (50倍)

注 使用時は十分に換気をしてください。また酸性のもの(トイレ用洗剤など)と混ぜると有害な塩素ガスが発生するので、絶対に混ぜないでください。消毒時はビニール手袋などを使用してください。皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流してください。目に入った場合も直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。金属に使用した場合はさびることがあるので、消毒後に水で洗い流すか、ふき取るなどしてください。500cc のペットボトルの容器で作ると簡単ですが、誤飲しないよう、子ども手の届かない場所に置き、取り扱いには注意してください。

### 消毒方法

#### ▽汚れた衣類

消毒液(塩素系漂白剤50倍～100倍)に30分以上つけ、必ずほかの人の洗濯物とは別に洗う。または、熱湯(85℃で1分以上)で煮沸する。

注 衣類によっては色落ちする場合があります。

オムツは、便が飛び散らないように包み込み、ビニール袋に入れてください。

#### ▽食器と調理器具

洗剤などで十分に洗浄後、消毒液(250倍)に5分以上つけ置きする。または、熱湯(85℃で1分以上)で煮沸する。

#### ▽トイレやドアノブなど

トイレの便座や水洗の取っ手、便器周辺の床や壁、ドアノブ、手すりなど定期的に清掃し、消毒液でこまめにふく。

#### おう吐や便の処理方法

▽おう吐物や便が付着した床や壁を消毒液で浸すように、捨ててもよいタオルなどでふき取ります。▽汚れたタオル、使用した使い捨てマスク・手袋などは、すぐにビニール袋に入れて密封し、廃棄してください。▽石けんを使い30秒以上、丁寧に手を洗ってください。



### ワンポイント

予防には手洗いが必須です。  
手洗いの徹底につとめましょう!!

問 守口保健所 TEL 06-6993-3132 問 市民保健センター TEL 06-6992-2217



### もしも発症したら...

すぐに、医師に診察してもらい、治療を受ける必要があります。水分と栄養補給による対症療法で、脱水や体力の消耗を防ぎながら回復を待つこととなります。

## ～インフルエンザの予防～

- ▽せき、くしゃみがあるときはマスクをする
- ▽手洗いをする
- ウイルスをしっかりと洗い流す(右下図)。
- ▽うがいをする
- 外から帰った後や食事前には、のどや手に付いたウイルスを洗い流す。水を口に含み、ブクブクして吐き出す(1回)。水を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどガラガラして吐き出す(3回)。



バイ菌  
バイバイ～

ガラガラ～



順番待ち～

各写真は、守口市立あおぞら保育所内の様子です。子どもたちには外から帰ってきたら必ずうがい・手洗いをするように伝えています。もちろん、食事をする前も欠かせません。子どもたちも嫌がらず習慣付いています。皆さんもしっかり予防して、元気に冬を乗り切りましょう。



あおぞら保育所所長 速水 弘美

注 ▽下痢止めの薬は、回復を遅らせる場合があります。自己判断では飲まない。

▽二次感染を防ぐため、症状のある間の入浴は、シャワーのみにするか、家庭内の最後に浴槽に入るようにしましょう。

▽タオルの共用はしない。

▽現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため、通常、対症療法が行われます。特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

▽脂っぽいものや消化に悪いもの、牛乳や乳製品などはさける。

吐き方や吐いた後の様子、回数や間隔をチェックし、次の症状があれば必ず受診する。

- ◇血液や胆汁(黄緑色)が混ざっている
- ◇血便など、便に異常がある
- ◇発熱もあり、母乳などを欲しがらず、吐いた後機嫌が悪い、ぐったりしたりぼんやりしている



1 手を水でぬらす	2 せっけんを泡立てる
3 手のひらを洗う	4 手の甲を洗う
5 指の間を洗う	6 指先、爪の間を洗う
7 手首を洗う	8 清潔なタオルでふく