

# 感染性胃腸炎・食中毒を予防しましょう！

## 予防方法① 手洗い

予防の最も有効な対策は手洗いです。外出後やトイレの後、食事の前の手洗いを励行しましょう！



### 《手洗いの4原則》

- ①石けんをつけて
  - ②洗い残しなく
  - ③流水で流し
  - ④最後はペーパータオル
- ※タオルの共有はしないこと

### Point1 適切な手洗い



### Point2 ペーパータオル



## 予防方法② 消毒

ノロウイルス・アデノウイルス・病原性大腸菌(O-157等)などには「次亜塩素酸ナトリウム」が有効です！

※アルコールは、消毒効果が低い場合が多いです。

※次亜塩素酸ナトリウムは、市販の「家庭用塩素系漂白剤」にも含まれています。

### 消毒液の作り方

#### ◎普段使用する消毒液

手洗い場、ドアノブ、おもちゃ、車椅子、調理器具など、直接手で触れる部分を消毒しましょう。  
長期保存はできません。一時的に保管する場合は、遮光して保管しましょう。



水 1L

+



約 5ml

ペットボトルキャップ 1杯

250倍希釈



0.02% (200ppm)

消毒液をたっぷりつけた雑巾やモップで拭き取ります。

#### ◎汚染された場所に使用する消毒液

乾燥して空気中に漂うのを防ぐため、便や吐物は速やかに処理し、床、トイレなどの消毒を徹底しましょう。  
作り置きは効果が低下します。なるべく使用直前に作りましょう。



水 500ml

+



約 10ml

ペットボトルキャップ 2杯

50倍希釈



0.1% (1000ppm)



ウイルスの舞い上がりを防ぐため吹きかけは絶対NG！

## 《消毒液の注意点》

- 未開封でも徐々に劣化します。消費期限と保管状況に留意し、早めに使い切りましょう。

### <次亜塩素酸ナトリウムの弱点>

- ①日光(紫外線)
- ②高温環境
- ③時間の経過
- ④有機物(汚れなど)

- 間違えて飲まないよう、容器に消毒液であることをはっきり明記しましょう。
- 塩素は吸い込むと体調が悪くなることもあるため、使用時には十分に換気を行いましょう。
- 金属を腐食する作用があります。金属製品への使用後は必ず水で洗い流すか拭き取りましょう。



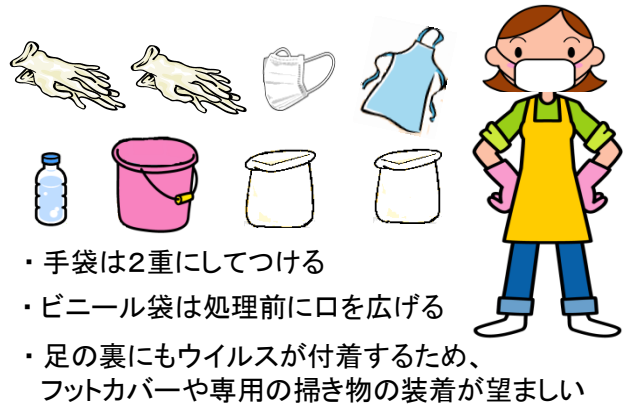
# 吐物処理の方法

## 処理の準備

速やかに処理できるよう、普段から用意しましょう！

《身じたくに必要な3点+処理に必要な3点》

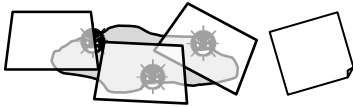
・手袋 2組	} 使い捨て	・使い捨ての布など
・マスク		・ビニール袋 2枚
・エプロン		・消毒液(直前に作成)



## 処理の手順

### ◎ ステップ1 ウイルスを吸い込まない対策

#### ○ 汚物を覆う



使い捨ての布やペーパータオルなどで吐物を覆う

#### ○ 立ち入り禁止・換気

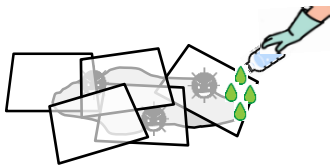


周りにいる人を遠ざけて換気をする



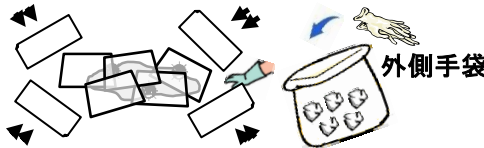
### ◎ ステップ2 汚物の回収

#### ① 0.1%消毒液



静かに消毒液を覆った上から注ぐ

#### ② 吐物を残さず回収



広げないよう、外から内に集める  
終わったら、外側の手袋を捨てる

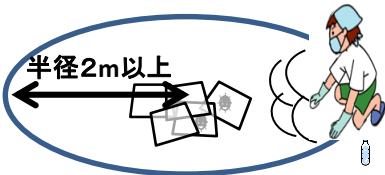
#### ③ 汚染物の消毒



消毒液を入れて口をしぼる

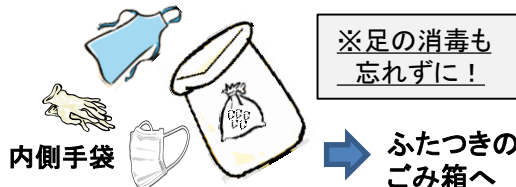
### ◎ ステップ3 消毒・手洗い

#### ① 拭き取り



十分な範囲を、浸すように拭き取る

#### ② 汚染しないよう防護物品をはずす



新しい袋に汚染物と防護物品を入れる

※足の消毒も忘れずに！

ふたつきのごみ箱へ

#### ③ 適切な手洗い



全て終わったら必ず手洗い！

## 汚れた衣類や布団などの処理

吐物や下痢便がついて汚れたものは、消毒した後、他のものと分けて洗いましょう！

- 汚物をしっかりと取り除いた後、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いをします。
- 消毒をします。
  - 85度1分以上の熱処理 (例) 熱水につける、スチームアイロンを使用する
  - 0.02%の消毒液に30分以上浸す ※家庭用漂白剤は漂白作用があるため注意
- 他の衣類と分けて洗います。



小樽市保健所 健康増進課 感染症担当  
電話: 0134-22-3110

平成30年(2018)年11月作成