

## おむつの処理方法

- おむつ交換場所は、掃除しやすい場所で行いましょう。  
新聞紙やシートなど、捨てられるものを下に敷きましょう。
- オムツ交換後は、十分な手洗いを行いましょう。
- 汚物はゴミ袋を二重にして出しましょう。
- 交換場所が汚物で汚染された場合は、適した消毒で拭き取りましょう。



## お風呂の注意点

- お風呂のお湯につかる前に、おしりをよく洗い、病原体を落としましょう。
- 下痢のある方は一番最後に入り、家族との入浴は避けましょう。
- お風呂のお湯は毎日変えましょう。
- 浴室や洗面器、乳幼児のベビーバスは丁寧に洗浄し、清潔を保ちましょう。
- 汚物に触れた掃除道具はよく洗浄し、消毒しましょう。



## 食中毒予防の三原則

**病原体を 付けない、増やさない、やっつける！！**

<p><b>付けない！！</b></p>	<p>・病原体が食品や食器につくのを防ぐため、調理や食事の前には必ず手洗いをしましょう。 ※症状のある方は便から病原体が消えるまで調理を控えましょう。</p>
<p><b>増やさない！！</b></p>	<p>・冷蔵庫や冷凍庫は入れすぎに注意し、清潔に保ちましょう。 ・買った食材はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。</p>
<p><b>やっつける！！</b></p>	<p>・食器や調理器具は洗浄後に熱湯をかけたり、消毒液につけて消毒しましょう。 ・野菜もしっかり洗いましょう。 ・加熱できるものは中までしっかり火を通しましょう。 ・調理中でもまな板や包丁はこまめに洗浄しましょう。</p>

# ノロウイルス感染症を拡げないために

御家族がノロウイルス感染症あるいは感染性胃腸炎と診断されたら、家庭内で感染が広がる可能性があります。以下の項目を守りましょう。

## 感染症予防の基本は手洗いです

目に見えない病原体は、直接的・間接的に手などに付いて、自分が感染症にかかったり、他の人に感染症をうつしてしまう原因となります。病原体を手から落とすには、手を“こまめ”に“きちん”と洗うことが重要です。



### ◆手洗いのタイミング

帰宅時、トイレの後、食品を取り扱う時、食事の前、咳やくしゃみを手で押さえた後など

### ◆手洗いの手順

爪は短く切り、指輪や腕時計を外してから手洗いをしてください。

(厚生労働省)

① 指先から手首の上まで水でよく濡らし、洗浄剤を手に取り、十分に泡立て、手のひらをよくこすります。

② 手の甲をのぼすようにこすります。

③ 指先、爪の間をよく洗います。

④ 指の間を十分洗います。

⑤ 親指をもう片方の手でねじるように洗います。

⑥ 手くびも忘れずに洗います。

⑦ 流水でよく洗い流し、ペーパータオルや清潔なタオル等で拭いてください。



## 消毒方法

ノロウイルス等のウイルスには消毒用アルコールは効きにくいので、**塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）**を選びましょう。



### ◆消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウム溶液はペットボトルとキャップで簡単に希釈できます。

対象物	濃度	製品名		
		6% ピューラックス テキサントなど	5% ハイター ブリーチなど	1% ミルトン ミルクボンなど
希釈液の作成方法（500mlペットボトルに作成） 水500mlに対して原液の量（ペットボトルの蓋で計量）				
<目に見えた汚染がある場合> ・便や吐物が付着した床等 ・便や吐物で汚染された衣類やリネンの漬け置き ・便や吐物を洗い落とした後の洗い場	0.1% (1000ppm)	10ml キャップ2杯	10ml キャップ2杯	50ml キャップ10杯
<目に見えた汚染がない場合> ・食器などの漬け置き ・トイレの便座やドアノブ	0.02% (200ppm)	2ml キャップ1/2杯	2ml キャップ1/2杯	10ml キャップ2杯

### ◆対象ごとの消毒方法 ※付着した汚物を処理してから、消毒しましょう

対象	消毒方法
ドアノブ 便座	消毒液で拭き取る。（次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があるため、金属に使用した場合は、最後に水拭きをする。）
リネン 衣類等	洗剤を入れた水の中でもみ洗いのする。さらに、80℃1分間以上の熱水洗濯をするか、消毒液に浸漬後、洗濯し、乾燥させる。
布団	スチームアイロンや布団乾燥機で消毒する。または、消毒液で消毒した後、洗剤を使用して洗浄する。
食器	以下のうち、いずれかの方法で消毒する。 ・自動食器洗浄器を使用する。（80℃10分間） ・熱湯で煮沸するか、ゆっくりかける。 ・消毒液に10分程度浸し、水洗いする。
おもちゃ	★洗えるもの（布製のもの等）：消毒液に10分程度浸し、水洗いする。 ★洗えないもの（プラスチック製のもの等）：消毒液でふき取り後、水拭きし、日光消毒する。

※洗い場で汚物を処理した場合は洗い場も必ず消毒しましょう。

## 吐物処理の方法

吐物には菌やウイルスが大量に存在する可能性があります。“すばやく”、“適切”に処理して感染拡大を防ぎましょう。

### ◆用意するもの

- 使い捨てマスク
- ゴム手袋または使い捨ての手袋
- ペーパータオルや新聞紙、使い捨ての布
- 塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）
- 希釈液を入れるペットボトルやバケツ
- ゴミ袋

### ◆処理する前に確認しましょう

- 処理が終わるまで、周囲に人が近づけないようにしましょう。
- 換気をしながら処理を行いましょう。  
感染拡大防止のために、暖房やエアコンを停止しましょう。
- 指輪や腕時計を外し、マスクやゴム手袋等を着用しましょう。
- 希釈した次亜塩素酸ナトリウムを準備しましょう。
- 吐物が飛散している汚染部分と、飛散していない清潔部分があるため、処理者の動線を考えながら、処理を行いましょう。



### ◆処理手順

<p>①吐物とその周辺をペーパータオルで覆い、その上から消毒液（0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液）をかけます。</p>	<p>②汚染部分が拡大しないように、外側から内側に向かって、ペーパータオルごと吐物をかき集めるように拭き取ります。一度で拭き取れないときは新しいペーパータオルで再度拭きます。</p>	<p>③ゴミ袋に予め消毒液を入れておき、そのゴミ袋の中にかき集めた吐物とペーパータオルを入れ、さらに袋の中に消毒液をかけます。</p>
<p>④吐物が飛散している範囲より広めにペーパータオルを敷き、その上から再度、消毒液をかけて10分程度浸します。10分後、外側から内側に向かって、拭き取り、先ほどのゴミ袋に入れ、口を閉じます。</p>	<p>⑤片方の手袋を外し、その手で新しいゴミ袋の外側を持ち、手袋をしている方の手で先ほど口を閉じたゴミ袋を新しいゴミ袋の中に入れます。 ※手袋を外した方の手は新しいゴミ袋の外側に触れないように注意してください。</p>	<p>⑥もう片方の手袋も外し、ゴミ袋の口をしっかり閉じ、廃棄します。最後に手洗いをしてください。（腕などの肌が露出していた部分もしっかり洗ってください。） ※使用したゴム手袋や処理時に着用していた衣類は消毒してください。 《対象ごとの消毒方法》参照</p>