



2017 1

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
今年もどうぞよろしくお願い致します。

新しい年を迎え、仕事始めからも1週間が過ぎ、通常のお仕事に戻ったところではないでしょうか。
今月は、冬場に多発するノロウイルス感染症についてです。牡蠣などの二枚貝の生食による食中毒で有名ですが、
集団感染の大半は、むしろノロウイルスに感染したヒトからヒトへの感染が大半です。
流行を最小限に食い止めるためにも、ノロウイルスへの理解を深め、しっかりと対処しましょう。

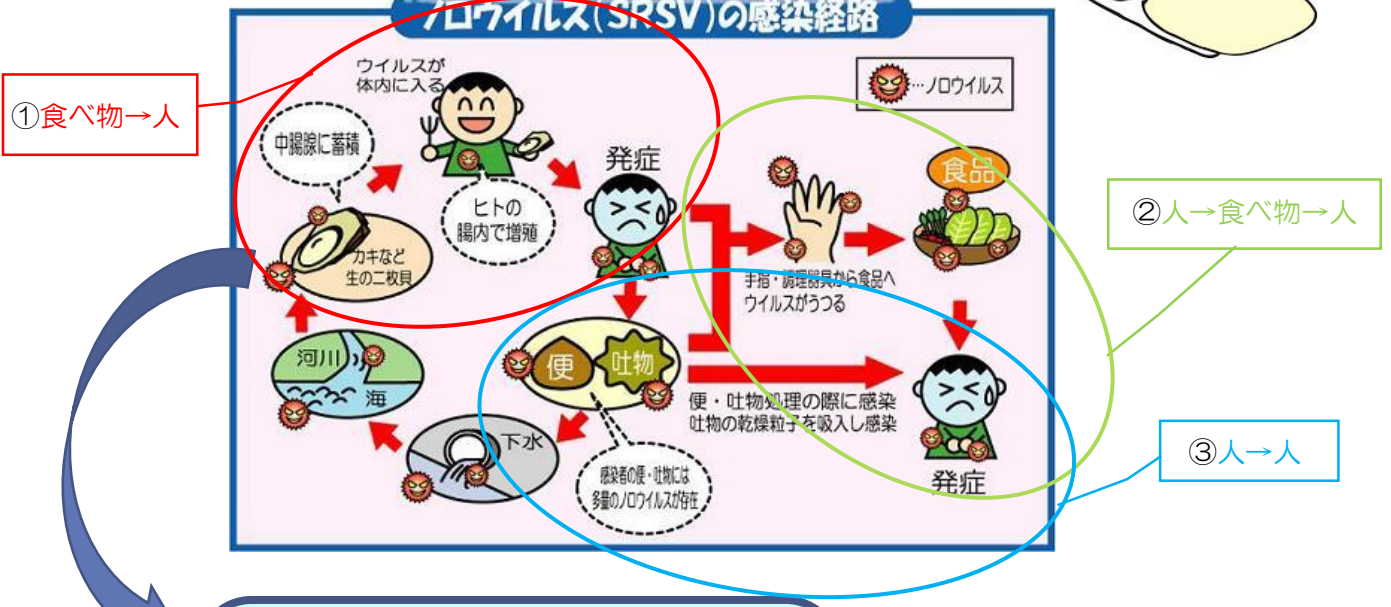


ノロウイルスとは

症状：突発性のおう吐・吐き気、腹痛からの水溶性の下痢、38℃以下の軽い発熱
潜伏期間：12～48 時間
症状の持続する期間：通常 3 日ほどで治まります
治療法：特効薬やワクチンなし。
水分補給して脱水症状を防ぐなどの対症療法で回復を待つ



三つの感染ルート：



- ### 二枚貝の取扱
- 鮮度は関係ない！ので、生食を控える
 - 中心部が 85～90℃で 90 秒以上の加熱！
 - 水洗いは飛びハネに要注意！
 - 調理器具は殺菌、手はしっかりと洗い、ノロウイルスが他につかないように！





ノロウイルス対策ポイント

基本は手洗い

きっちり手洗い

食中毒予防には手洗いが最も重要です。調理前、食事前、トイレの後は、石けんをよく泡立ててこすり洗いし、流水できっちりすすぎましょう。

きっちり手洗いはノロウイルス食中毒予防の基本です。
手洗いの目的はノロウイルスを洗い流すことです。流水できっちり手を洗いましょう。

手の甲、指先、指の間、手背、手首

手洗いは2回行くと効果的です。

ノロウイルスの消毒にはアルコールや逆性石けんはあまり効果がありません。

感染者が出たら：感染後、症状が治っても1週間程度はノロウイルスを排泄しているおそれがあります。念のために感染予防に努めましょう。

洗濯物は…おう吐物や排せつ物がついた衣類等は、汚物を流水でしっかり洗い流し消毒や加熱殺菌してください。洗濯機の利用は他の洗濯物と分けて、最後に洗いましょう。

お掃除は…蛇口のハンドルやドアノブは、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒。10分後に水拭き。絨毯の加熱消毒にはスチームアイロンが有効です。ただし2分間ほどの加熱が必要。

お風呂では…感染者は最後に入浴。入浴前にまずおしりをよく洗いましょう。入浴後は浴槽、床、洗面器、椅子なども殺菌。

使ったタオルやバスタオルは消毒し、使いまわししないようにしましょう。

おむつ交換は…使用後のオムツは、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム（下図参照）をあらかじめ入れたビニール袋に密封し、ノロウイルスを完全に殺してから処理しましょう。

1000ppm(0.1%)消毒液の作り方
用途：吐ぶつや便が付着した床や衣類、トイレなど

500mLのペットボトルに、水を半分程度入れます。

そこへ、原液10mlを入れます。

水を加えて、全体を500mlとします。

最後にふたをして、よく振って混ぜ合わせます。

ペットボトルのキャップ2杯 (5ml×2=10ml)

家庭用塩素系漂白剤 (約5%)

ここだけは覚えておきましょう

ノロウイルスの潜伏期間は？

①感染期	②潜伏期間 約1日～2日以内	③発症 2日～3日	④回復期 二次感染期間 発症日～1週間程度
------	-------------------	--------------	-----------------------------

②③④の期間は他人へ感染させてしまう期間です。
④の回復期まではおうちで我慢しましょう。

＜ご質問・お問い合わせ先＞ 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-11-16 オートセナビル3F 大阪自動車整備健康保険組合

医療費適正化対策室 保健師：阪本 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>