

感染性胃腸炎に注意しましょう

ノロウイルスによる急性胃腸炎の主な症状は、下痢、嘔吐、腹痛や軽度の発熱です。通常は2～3日ほどで回復しますが、乳幼児や高齢者、体が弱っている人などでは脱水や合併症により重症となることがあります。ノロウイルスはウイルスが口から入ることにより感染しますが、食物や水に含まれるウイルスだけでなく、患者の便や吐物に含まれるウイルスによる汚染あるいは空気中に舞い上がったウイルスを含む飛沫を介した二次的な感染があります。症状が消えた後も3～4日、長い場合は1～2週間程も便にウイルスが排出されるので、感染予防上の注意が必要です。

【予防対策】

1 予防の3ポイント

〈ポイント1〉 加熱（菌を殺す）

- ① この菌は熱に弱く、75℃、1分の加熱で死滅します。
- ② 肉の生食は避けて下さい。特に子供や高齢者は注意して下さい。
- ③ 焼き肉を食べる時は、生肉を取る箸と食べる箸を使い分けましょう。
- ④ 井戸水は、煮沸してから飲みましょう。

〈ポイント2〉 迅速・冷却（菌を増やさない）

- ① 調理した食品はすぐに食べましょう。

〈ポイント3〉 清潔（菌をつけない）

- ① 手指や調理器具は十分に洗いましょう。
- ② トイレの後、おむつ替えの後には特に気をつけて丁寧に手を洗いましょう。

2 暴飲暴食を避け、睡眠を十分にとるなど体力・体調を保って下さい。

規則正しい生活に努めましょう。

3 自分の判断で薬を飲んだりせず、すぐに医師の診察を受けて下さい。

特に、子供、高齢者の健康状態に気をつけましょう。