

感染性胃腸炎に注意しましょう

感染性胃腸炎は、1年を通して発生しています。次のことに注意して、罹ったかなと思ったら、できるだけ早く医療機関に受診しましょう。

感染性胃腸炎とは？

ノロウイルスやロタウイルス等が経口的に体内に取り込まれると、24～48時間で感染性胃腸炎を発症することがあります。

主な症状は、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などで、かぜに似た症状です。

通常、発症後3日以内で軽快しますが、発症当日の症状が激しいのが特徴です。

人から人に感染しやすい特徴があります。

予防方法は？

ウイルスに感染した人が、手洗いが不十分なまま料理をすると、食品や調理器具等がウイルスに汚染される可能性があります。トイレの後、料理の前、食事の前には石けんをつけて流水で十分に手を洗いましょう。また手を洗うときは、一緒に蛇口も洗いましょう。

石けんによる手洗いは、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

手洗い後、使用するタオル等は清潔なものを使用し、共用は避けましょう。

カキなどの二枚貝は、ノロウイルスを取り込んでいる可能性がありますので、十分に加熱してから食べましょう。

発症した場合の注意

発症したらできるだけ早く医療機関に受診するようにしましょう。

発症者の吐物や便の中には、多量のウイルスが含まれ、感染が広がる可能性があるため、次のことに注意しましょう。

- ・気持ちが悪くなったら、ポリ袋など密閉できる容器に吐くようにし、その都度、そのポリ袋に塩素系の漂白剤や消毒剤【 】をふりかけ、漏れないようにしましょう。
- ・吐物や便の後始末をする際は、使い捨ての手袋やマスクなどをしましょう。
- ・吐物などで汚れた床は、新聞紙やペーパータオルなどで拭き取った後、塩素系漂白剤をしみこませたティッシュペーパーなどで拭き取り消毒しましょう。
- ・吐物や便で汚れた衣類等は、塩素系の漂白剤に30分間浸し消毒してから洗濯しましょう。
- ・吐物などで汚れた部屋では、ウイルスが浮遊することがあります、換気をしましょう。
- ・症状がなくなった後も、1週間程度ウイルスが排泄されることがありますので、手洗いはしっかりと続けましょう。

【 】 塩素系の漂白剤として市販のキッチンハイターなど、塩素系の消毒剤として市販のミルトンやピューラックスなどを利用できます。

ご相談は、最寄りの保健所や医療機関へ！

青森県