

## ～感染性胃腸炎に注意！～

感染性胃腸炎は11月から2月頃にかけて、乳幼児や高齢者の間で流行するので注意が必要です。



### 症状は？

感染から1～3日の潜伏期間の後に、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱が起こります。

### どこからうつるの？

ウイルス等に汚染された飲食物（冬によく食べる貝類等）を摂取したり、患者の糞便で汚染された物を口にしたりしたときに感染することがほとんどです。

### 予防方法は

#### ① こまめに手を洗いましょう

排便後、排便の世話をした後、食事の前は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。排便の世話をする際に使い捨て手袋を使用した場合も、手袋を外した後、同様に手を洗いましょう。

#### ② 患者の糞便や吐物の処理に注意しましょう

床等に飛び散った吐物や糞便を片付けるときには、マスクと手袋を着用し、ペーパータオル等で飛び散らないように静かに拭き取ります。拭き取った後は、市販のハイター約10ccに水を加えて2リットルにしたもの（次亜塩素酸ナトリウム）で浸すように床を拭き取ります。おむつや使用したペーパータオル等は速やかにビニール袋に密閉して廃棄します。処理中・処理後の部屋の換気と手洗い、うがいを忘れずに。

#### ③ 手指の触れる場所（トイレ、ドアノブ、手すり等）を清潔に保ちましょう

マスクと手袋を着用し、ハイターを浸したペーパータオル等で拭き取った後、水拭きします。その際、部屋の換気を十分に。

#### ④ まな板、包丁、食器、ふきん、タオル等は熱湯（85℃以上）で十分に消毒しましょう

#### ⑤ 食材はよく洗い、火を十分通して食べましょう。

#### ⑥ 下痢をしている人は、一番最後に入浴するようにしましょう

入浴後は、ハイターを使って、浴槽、洗い場等を清掃しましょう

