

感染性胃腸炎にご注意ください

感染性胃腸炎は、体内にウイルスや細菌が入ることで、下痢や吐き気、嘔吐、腹痛、食欲不振、発熱などを引き起こす感染症です。ウイルスの特定は難しいために病名が多様（胃腸炎、おなかの風邪等）になることがしばしばあります。非常に感染力が強く、脱水症状を合併することがあり、注意が必要です。

感染性胃腸炎にかからないために

- ① ・外から帰った時、食事の前、トイレの後等、石鹸と流水で十分に手を洗いましょう
・石けんを十分に泡立てて30秒を目安に手指を洗い、流水ですすぎましょう



- ② ・食器、調理器具はよく洗いましょう
・生野菜はよく洗いましょう
・食品は中心まで十分加熱し、作ったものは早めにたべましょう



家族内感染を防ぎましょう

□嘔吐物の処理は部屋の換気を十分に行いながら、使い捨てのエプロンや手袋を使用して、塩素系漂白剤を薄めた液で消毒します

☆消毒方法は次のページを参考にしてください

□処理後は、石鹸で手洗いをしっかり行いましょう

（ノロウイルスはアルコール消毒が効きません）

□タオルを共用しないようにしましょう

□排泄後、トイレのふたは閉めて流しましょう



・消毒薬をつかった消毒方法

① 消毒薬のつくりかた

水 500ml にハイターなどの塩素系漂白剤（5～6％）を 10ml 入れる。

（目安：500ml のペットボトルのキャップ 2 杯）

※色落ちすることがありますのでご注意ください。



② 消毒方法

1. 直接吐物がついたものは、30 分程度浸けましょう。
2. 環境消毒をする時は、消毒薬を布やキッチンペーパーに含ませて、特に、ドアノブ・トイレ・洗面台をふき取ります。
3. 消毒後、水でさらにふき取りをします。10 分くらいで水のふき取りをしないと金属部分が傷むので注意しましょう。
4. 換気も忘れずに行いましょう。



・熱湯をつかった消毒方法

1. 湯温を 85℃以上に保ち、60 秒以上つけ置きする。
2. 熱湯につけ置き後、他の洗濯物とは混ざらないように、別にして最後に洗濯する。

※色落ちは防げますが衣類などが縮む恐れがあります。

消毒中のやけどや水の事故にもご注意ください。

嘔吐・下痢時の水分補給

- ・脱水を予防するため水分補給を十分に行いましょう。
（湯冷まし・経口補水液・こども用イオン飲料など）
- ・吐いた後は、吐き気が治ったら飲ませましょう。
（30 分～1 時間程度 嘔気がなければ、ティースプーン 1 杯から始める）
- ・常温でこまめに少しずつスプーンを使って飲ませましょう。
（5～10ml 程度を 5～10 分ごとに）



～嘔吐がとまらないときは、かかりつけ医に相談して指示に従いましょう～