

# ノロウイルスから身を守ろう

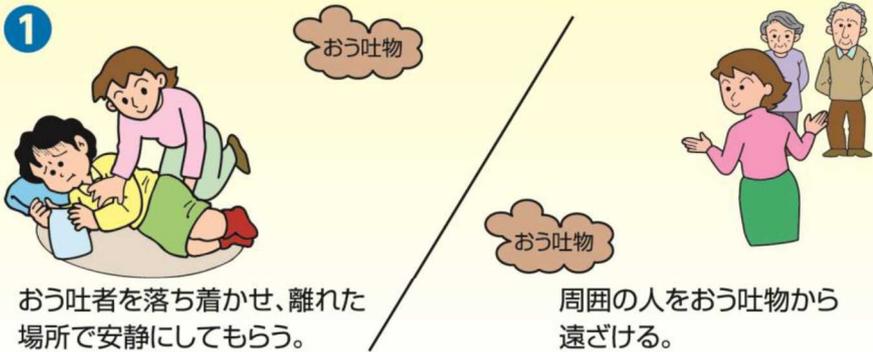
冬はノロウイルスによる**食中毒・感染症**が多く発生します。

今回は、家庭での発生・拡大を防ぐために**おう吐物・手洗いの正しい手順**を教えます。

- ・ **——** に示す道具を用意しましょう
- ・ **③** の消毒液には、**0.1%塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)\***を使用します  
\* 塩素系漂白剤(6%原液)を500mlのペットボトルにキャップ2杯入れ、水を加えて500mlにすると完成

## おう吐物処理の正しい手順

1



おう吐物を落ち着かせ、離れた場所で安静にしましょう。

周囲の人をおう吐物から遠ざける。

2



使い捨てマスク、手袋を着用。窓を開けて換気を良くする。

3



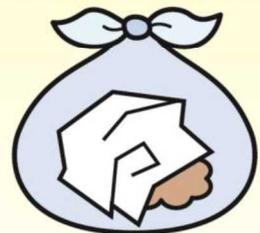
おう吐物をペーパータオルで覆い、消毒液をかける。

4



ぞうきん又は新しいペーパータオルで、おう吐物をペーパータオルごと、外から中心に向かって静かに拭き取る。

5



使用したペーパータオル等はビニール袋に入れて口を縛る。

6



おう吐物が付着していた場所とその周辺にペーパータオルを敷き詰め、その上から消毒液をかけて10分間覆う。その後、水ぶきする。

カーペット等におう吐物が付着した場合は、アイロンによる十分な加熱処理が有効。

7



汚物の入った袋と使い捨て手袋等をビニール袋に入れ、口を縛って廃棄する。

8



作業後は流水と石けんでよく手洗いする。2度洗いが有効です。うがいも忘れずに。

# 手洗いの正しい手順

3 ~ 10 を2回  
繰り返すと効果的です！



時計や指輪をはずす



水でぬらす



手洗い石けんをつける



よく泡立てる



手と甲（5回ずつ）



指の間（5回ずつ）



親指（5回ずつ）



指先（5回ずつ）



手首（5回ずつ）



水で十分にすすぐ



ペーパータオルでふく



蛇口栓にペーパータオルをかぶせて栓を締める

普通のタオルを使う場合はこまめに交換してください！