

# 朝礼用原稿 1月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

## 【ノロウイルスに気をつけよう】

ノロウイルスは急性胃腸炎や食中毒を引き起こすウイルスで、主な症状は、下痢、嘔吐、腹痛、発熱です。一年を通して発生しますが、11月から増加し、12～1月にピークを迎えます。乳幼児や高齢者、体が弱っている人などは、重症化することがあるため、特に注意が必要です。

### ◆ノロウイルスを防ぐポイント◆

#### (1) 手洗い

石けんをよく泡立て、流水でしっかりすすぎます。石けんでは、ウイルスを殺すことはできませんが、ウイルスを洗い流すことができるため手洗いは非常に重要です。

#### (2) 食品

食品は中心部まで充分に加熱しましょう。(85℃以上で1分間以上)

#### (3) 衛生管理

調理する前には、十分に手を洗いましょう。

調理器具はハイターなどの塩素系漂白剤や熱湯で消毒しましょう。

#### (4) 汚物処理

汚物にはウイルスが多量に含まれており、乾燥しても感染力がありますので次の点に注意が必要です。

① 患者の嘔吐物や糞便を片づけるときは、マスクと使い捨て手袋を使用しましょう。

② 汚物が飛び散らないようにペーパータオル等で静かに拭き取り、拭き取った後は、塩素系漂白剤(塩素濃度200ppm)を含ませたペーパータオル等で湿らすように拭き取り、その後水拭きをします。

③ 使用したペーパータオル等はビニール袋に入れ、塩素系漂白剤（塩素濃度 **1000ppm**）に浸し密封して廃棄しましょう。

以上のことに気をつけてノロウイルスの予防を徹底しましょう！

**【インフルエンザシーズン到来】**

手洗い・うがい・マスク着用を徹底し、ウイルスを撃退しましょう！