

大学健康管理センターだより

ノロウイルスにご用心!

平成27年度 第8号

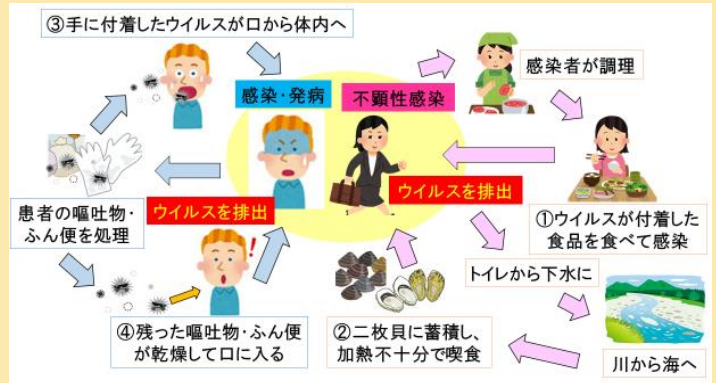


—今年の冬は例年よりもノロウイルスが流行する恐れがあります—

今年9月頃よりこれまで検出例の少なかった新型のノロウイルスによる集団感染が発生しています。新型に対しては多くの方は体に免疫がないため、感染が拡大しやすくなります。“感染しない・感染を広げない”のために、一人ひとり意識して感染予防に努めましょう!!

【ウイルスの感染経路】

- ・ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染します。(①、②)
- ・感染した人のふん便や嘔吐物を介して他人へ感染します。(③、④)



【感染予防のポイント】

- ・基本は“**手洗いの徹底!**”です。

調理の前や食事の前、トイレの前後や帰宅時など、こまめに丁寧に手を洗いましょう。

手洗いのポイント…液体や泡の石鹸がおすすめです!

きめの細かい泡は効率よく汚れを包み込むことができます。石鹸を十分に泡立てましょう。“30秒程度の泡立て”と“20~30秒程度のすすぎ”を意識しながら、裏面にある衛生的な手洗いを実践しましょう。



- ・汚染場所や衣類は消毒しましょう。

※使用の際は、使い捨て手袋を着用してください。

消毒対象	濃度 (希釈倍率)	次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度5%)の 希釈方法
便や吐物が付着した床等 衣類等の浸け置き	0.1% (1000ppm)	500mlのペットボトル1本の水に10ml (ペットボトルのキャップで2杯)
食器等の浸け置き トイレの便座やドアノブ、手すり、床等	0.02% (200ppm)	500mlのペットボトル1本の水に2ml (ペットボトルのキャップで1/2杯)

【潜伏期と症状(感染性胃腸炎)】

★潜伏期間：24~48時間 ★症状：腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、発熱など

★感染性胃腸炎かな?と思ったら...

- ・無理をせずに病院を受診しましょう。
- ・安静にしてゆっくり休みましょう。
- ・部屋を暖かくして、湿度を保ちましょう。
- ・たっぷりの水分補給に努めましょう。
- ・外出を控えましょう。

毎日の健康管理が大切です。自分の体調の変化を観察し、症状がある時は早めに医療機関を受診しましょう!



参考：東京都福祉保健局 学校等における感染症予防チェックリスト(防ごう!ノロウイルス感染) 厚生労働省/ノロウイルスに関するQ&A テンカ生研株式会社/ノロウイルスってなあに?

福島県立医科大学は敷地内**全面禁煙**です。大学健康管理センターでは、現在喫煙している
教職員・学生を対象に禁煙サポートを行っております。お気軽にご利用ください。



大学健康管理センター

・電話:024-547-1822/1884 ・内線:5260/5263 ・メール:kenkou@fmu.ac.jp ・場所:8号館 2階 東側
・開所時間:8:30~17:15(土日祝日及び12/29~1/3を除く)

大学健康管理センターでは、学生、職員の皆さんのからだやこころに関するご相談に応じています。