

# 知っていますか?

食中毒や感染性胃腸炎を予防し、感染が広がるのを防ぐ基本です。

## 正しい手洗い

### 問題



簡単な手洗いで、手についた細菌などはほとんど落ちてしまう?

### 答え

簡単には落ちません。まずは、正しい手洗いを。正しい手洗いは最も有効な予防方法。

## 正しい手の洗い方

1



流水で流したら、せっけんを十分に泡立てる

2



手のひらと手の甲を合わせて、よくこする

3



つめの間は、手のひらに指先を立てて洗い、指も1本ずつ洗う

4



手首や親指も反対の手でねじるように洗う

5



流水で汚れとせっけんを落とし、水気をふく



帰宅時、調理や食事の前、トイレの後などに、正しく行うことが大切だよ。



## 嘔吐物の処理方法

### 問題



嘔吐物の処理は、時間をおいてから行った方が良い?

### 答え

嘔吐物が乾燥するとウイルスが舞いあがる恐れがあります。手早い対処を!

## 嘔吐物の処理の仕方



処理する人は必ずマスク、手袋を着用する(できればゴーグルやエプロンも)  
※嘔吐物や消毒液に直接触れない

1



嘔吐物の周囲2~3メートルに消毒液を散布

2



捨ててもよいぞうきんなどで周囲から中心に向かってふき取る

3



ふき取り後、再度消毒液を散布して10~15分でふき取る



処理が済んだら、しっかりと手洗いやうがいをして、使った物は焼却処分しよう。



## 散布する消毒液について

### 問題



ノロウイルスの対策には、アルコール系の消毒液が良い?

### 答え

ノロウイルスに効くのは塩素系の消毒液だけ。家庭でも簡単に作れます。

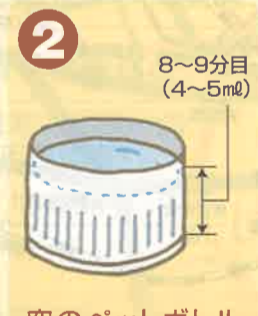
## 消毒液の作り方

1



次亜塩素酸ナトリウムや台所用漂白剤を用意

2



8~9分目(4~5ml)の消毒液を入れる

3



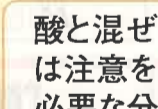
誤飲防止のため、きちんと「消毒液」と明記した空のペットボトル容器を用意

4



③に、1ℓの水を入れた後、②の消毒液を入れ、よく混ぜる(濃度5%の場合)

(消毒する場所など)



酸と混ぜると大変危険なので、取り扱いには注意を。作り置きは効果がなくなるので、必要な分だけ作ろう。



◎厚生労働省ホームページ【ノロウイルスに関するQ&A】 <http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/dl/040204-1.pdf>

## インフルエンザに注意!



## 「ひろげるなインフルエンザ ひろげよう咳エチケット そなえよう新型インフルエンザ」

- ◎例年3月末ごろまでは注意が必要です。
- ◎予防の基本は手洗いとうがいです。
- ◎かかってしまったら周りに広げないように咳やくしゃみが出るときにはマスクをしましょう。

新型インフルエンザが発生するリスクが高まっています。基本的な予防策は、通常のインフルエンザと同じですので、日ごろから実践しましょう。新型インフルエンザについては <http://www.pref.kumamoto.jp/health/Influenza/>