

ていねいな「手洗い・うがい」を心がけよう!

手洗いの方法

まず、水で手を洗います。そして石けんを泡立て、手の甲をもう片方の手の平でこすり洗いします。



指を組み、両手の指の間をこすり洗いし、その後、親指をもう片方の手で包み、こすり洗いします。



手の平を、もう片方の手の指先でこすり洗いします。細かいシワの間も、意識して洗いましょう。



最後に、手首をもう一方の手で洗います。水でよくすすいだあと、清潔なタオルなどで手をふきます。



参考：茨城県メディカルセンター (URL <http://www.imc.or.jp/column/mame0902.html>)

うがいの方法



まず、手洗いをします。その後、清潔なコップに、水、うがい薬、お茶などのいずれかを入れます。



口の中の細菌や食べかすを洗い流すため、まずはブクブクうがいをします。目安は15秒です。



水やうがい薬を口に含んで上を向き、「アー」と声を出しながら、ガラガラうがいをします。



ガラガラうがいを何度か繰り返します。1回15秒が目安ですが、無理のないように行ないましょう。



ノロウイルス感染症 家庭での注意点



家族全員こまめに手洗い

手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いを行なえるようにしましょう。

調理や配膳の際も清潔に

調理や配膳の際は、事前に石けん（液体石けんが推奨されます）を使って十分に手洗いをしてから行なってください。

特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。

貝類を食べる際には特に注意を!

貝類は、内臓も一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用後すぐに熱湯消毒しましょう。

汚れた衣服もしっかり消毒

おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤（200ppm以上）で消毒しましょう。※先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意!

参考：国立感染症研究所 感染症情報センター (URL <http://idsc.nih.gov/jp/disease/norovirus/taio-a.html>)