

## Norovirus ノロウイルス

### ◆ ¿Qué es el Norovirus?

#### ノロウイルスとは？

- Es el virus que causa la intoxicación alimentaria que puede ocurrir durante todo el año  
1年をとおして食中毒の原因となるウイルスです。
- Es el principal agente causante de la intoxicación alimentaria que se produce durante el invierno  
とくに冬期の食中毒の主な原因となります。
- Es un virus de alto poder de contagio  
感染力が非常に強いウイルスです。

### ◆ Síntomas:

#### 症状は？

1. 15 a 48 horas después de la infección se encuentran: náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea y fiebre. Los síntomas mejoran después de 2 ~ 3 días  
感染して 15～48 時間後に、吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱がみられます。2～3 日で回復します。
2. Estos síntomas pueden ser más graves en las personas mayores y los niños cuya resistencia es menor.  
高齢者や幼児は抵抗力が弱いので重症になることもあります。
3. Hay casos en que una persona infectada por el virus no muestra síntomas porque el virus se elimina, en grandes cantidades, en las heces.  
感染しても、発症しない場合もありますが、ふん便中には大量のウイルスが排せつされています。
4. Además cuando se infectan, aunque los síntomas hayan desaparecido, el virus sigue siendo eliminado en las heces por 1 a 4 semanas como mucho.  
また、感染すると、症状が無くなっても、1 週間から長い時には 4 週間にわたってふん便中にウイルスを排出します。

### ◆ ¿Cómo se contagia el Norovirus?

#### どうやって感染するの？

1. A través del contacto con vómitos y heces del niño infectado o cuando tocamos con la mano los pañales con heces.  
感染した人（こども）の吐いたものや便、また便のついたオムツをさわった手から
2. A través de alimentos elaborados por personas cuyas manos no fueron bien lavadas.  
感染した人が、充分手を洗わないで調理した食べ物から
3. A través de los mariscos (como las ostras) mal cocidos.  
十分加熱していないカキなどの 2 枚貝から

## ◆ ¿Qué hacer para evitar el contagio?

### 感染を予防するには？

1. Lávese las manos con jabón y agua por más de 1 minuto antes de manipular alimentos, antes de las comidas y después de usar el baño. El alcohol y los jabones no tienen el poder desinfectante.  
まずは、手洗い。石けんで1分以上。調理の前、食事の前、トイレの後など。  
アルコールや逆性石けんは消毒効果が期待できません。
2. Las heces y los vómitos deben ser tratados rápidamente (limpieza y desinfección de las instalaciones).  
排せつ物、吐いたものの処理を、速く、確実に。
3. Los alimentos deberán estar bien cocidos.  
食べ物は、十分加熱しましょう。
4. La tabla de cortar, cuchillo y paños de cocina deben ser bien lavados. Hervirlo por más de 1 minuto en agua caliente o desinfectarlo con cloro para cocina (0.02%).  
まな板、包丁、布きんなどは充分洗浄し、熱湯で1分以上加熱、または0.02%の台所用塩素系漂白剤で消毒。

## ◆ Cuando se baña:

### 入浴について

Si usa la bañera, la persona infectada deberá bañarse al final o tomar solo la ducha porque es posible que se contagie a través del agua de la bañera.

感染した人は、最後に浴槽に入るか、シャワーだけにしましょう。浴槽のお湯から感染する可能性があります。

## ◆ Desinfección

### 消毒

1. Se recomienda el uso de desinfectantes al 0,02% para limpiar el baño, especialmente el asiento del inodoro, la palanca de descarga, el fregadero, la manija de la puerta y cualquier otro lugar donde la gente tenga contacto.  
0.02%の消毒液を使って、トイレ（特に便座）、洗面所、みんなが手を触れる場所（ドアノブ）などをこまめに消毒しましょう。
2. El vómito debe ser tratado como se indica a continuación:  
吐いたものは、以下のような手順で処理しましょう。

◆ **Preparación de la solución desinfectante (mantener fuera del alcance de los niños)**  
消毒液の作り方（子どもたちの手の届かないところにしまっておきましょう。）

1) Solución desinfectante al 0,02% (para desinfectar los platos y limpieza en general): Ponga el agua en una botella de 1 litro, luego el cloro (hasta el tope de la tapa de la botella) y mezcle bien. El cloro lo encontrará en cualquier supermercado, home center o farmacia.

0.02%の消毒液（調理器具や通常のお掃除）: 1ℓのペットボトルに水を入れ、キャップに軽く1杯の漂白剤（市販されている台所用塩素系漂白剤）を加える。（よく振って混ぜる）

2) Solución desinfectante al 0,1% (para la limpieza del cuarto de baño, aseo, ducha y donde fácilmente se pueda contaminar): Ponga el agua en una botella de 500 ml y añadir 2 tapas de cloro. Mezclar bien

0.1%の消毒液（トイレ、浴室など汚染されやすい場所）: 500mlのペットボトルに水を入れキャップに2杯の漂白剤を加える。（よく振って混ぜる）

◆ **Tratamiento de los vómitos**

**吐いた物の処理**

Materiales: 1) solución desinfectante al 0,1% 2) una toalla de papel

3) 2 bolsas de plástico (mantenga cerca del cesto de basura para facilitar su uso).

用意するもの： 1) 0.1%の消毒液 2) ペーパータオル

3) ビニール袋2枚（扱いやすいようにゴミ箱などの入れ物にセットする）

\* Quien hace la limpieza, debe utilizar guantes desechables, máscara y delantal.

\* 処理する人は 使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロンをつけます。

① Humedezca la toalla de papel con la solución desinfectante y cubra el vómito.

消毒液を浸したペーパータオルで、吐いたものをおおう。

② Desde los alrededores, vaya quitando el papel y limpie el vómito. Coloque inmediatamente en una bolsa de plástico.

周辺から、静かに、ペーパータオルごと、吐いたものを取り、ビニール袋に入れる。

③ Limpie repetidamente con otro papel humedecido con la solución desinfectante.

消毒液を浸したペーパータオルで、数回拭く。

④ Coloque nuevamente toallas de papel humedecida con desinfectante durante 10 minutos y luego limpie el área varias veces con agua.

消毒液を浸したペーパータオルを敷いて10分たったら、最後に数回水拭きする。

⑤ Coloque las toallas de papel, los guantes y todo el material utilizado en la bolsa y rocíe todo con la solución desinfectante, luego ciérrela. Coloque esta bolsa en otra bolsa de plástico, cierre y tire.

使用したペーパータオル、手袋をビニール袋に入れ、消毒液をかけて、密閉する。それを、さらに、もう1枚のビニール袋に入れ、密閉して捨てる。

Terminada la limpieza, debe lavarse bien las manos y abrir las ventanas para ventilar el lugar.

終わったら、手洗いを充分すること。窓を開けて、部屋の換気すること。

\* La alfombra o materiales para dormir (ropa de cama, colcha, sábanas) deben ser planchadas a más de 85°C.

\* カーペットや寝具は、「アイロンで、85°C以上1分間」も有効です。