



## 吐いた時のケアポイント 嘔吐の時の消毒方法



ぽよぽよ  
クリニック

### 吐いた時のケアポイント

#### ●嘔吐のひどい時期

- ①吐き気が強い時は何も飲ませない！！
- ②吐き気がおさまったら**水分+塩分+糖分**を少しずつ飲ませてみる。食事は休みます。  
嘔吐時は脱水になることが問題です。  
しかし、一度にたくさん飲ませるとまた嘔吐を引き起こしてしまいます。  
初めはスプーン1杯程度（10ml）を10～20分毎に与え、吐かないことを確認しながら徐々に1回の量を20→30→50mlと増やしていきます。  
おっぱい・ミルクの場合は、哺乳を中止せず、授乳は1回5分くらいまでとし、少量ずつ頻回に与えましょう。**少量頻回作戦**が大切です。
- ③食事は後回し！頭で欲しがっていても、胃腸に合わせてゆっくり進めましょう。

#### 《飲ませて良いもの（塩分・糖分が必要！）》

- ◎経口補水液、乳幼児用イオン飲料  
（OS-1、アクアライト、ビーンスターク、ポカリスエットなど）
- リンゴジュース
- ✕お茶、湯冷まし、水のみ → 塩分・糖分不足になる

#### 《避けたいもの》

- ✕かんきつ系ジュース類、ヨーグルト、牛乳

#### ●こんなとき早めに診察を

- ・吐き続けるとき
- ・元気がなく、顔色が悪いとき
- ・唇が乾いて、おしっこが少ないとき



オーエスワン



アクアライト

### 嘔吐の時の消毒方法

#### ●床の消毒方法

1. 使い捨ての手袋とマスクを着用する。
2. ペーパータオルで嘔吐物を完全に除去しビニール袋へ入れ、口を完全にしぼる。
3. 50倍に薄めたキッチンハイター（※）を浸したペーパータオルで、嘔吐のあった部分とその近辺を覆い、その上に新聞紙を広げる。
4. 10分以上放置してから、ペーパーと新聞紙を片付ける。
5. その後によく水拭きする。  
※水をペットボトル500mlに市販のキッチンハイターをペットボトルキャップ2杯入れたものが50倍に当たります。



#### ●嘔吐物などの付着した衣類の消毒方法

そのまま洗濯機で他の衣類と一緒に洗うと、洗濯槽内にウイルスが付着するだけでなく、他の衣類にもウイルスが付着してしまいます。衣類も消毒しましょう。

1. 手袋とマスクをした上で、バケツやたらいなどでまず水洗いをする。  
（嘔吐物などをよく洗い落とす。）
2. 100倍に薄めたキッチンハイター液（※）で10分漬け、消毒する。
3. 通常の洗濯をする。（他の洗濯物とは別に洗うこと。）  
※水をペットボトル500mlに市販のキッチンハイターをペットボトルキャップ1杯入れたものが100倍に当たります。

