

ノロウイルスにご用心

ノロウイルスによる食中毒は 1 年中発生していますが、特に冬季（12月～3月）に多く発生しています。

手指や食品などについているノロウイルスが口から体内に入り、腸の中で増殖し、おう吐、

下痢、腹痛などを起こします。

健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。



《ノロウイルスの特徴》

- * 感染力がとても強く極少量でも感染する
- * 熱やアルコール等に強い
- * 患者のふん便や吐物に大量のウイルスが排出される
- * 症状がなくなっても 1 週間程度（長い人は 1 カ月以上）便中にウイルスが排出されることがある



ノロウイルス感染を予防しよう

★★手洗い・うがい★★



最も重要で効果的な予防方法は

流水・石けんによる手洗いとうがいです。

- **タイミング**：食事前・調理前・トイレの後・帰宅時など（それ以外でも適宜手洗い・うがいを心がけましょう）
- 手のひらを軽くこするだけでなく、**手の甲・指と指の間・指先（爪）・親指・手のひらのしわ・手首**などを意識してしっかり洗いましょう
- 腕時計や指輪ははずしてから手洗いしましょう
- タオルは清潔なものを使いましょう（ペーパータオルもお勧めです）

★加熱は 85℃で 1 分以上★

ノロウイルスは熱に強いので十分な加熱が必要です



★次亜塩素酸ナトリウムが効果的★

調理器具や食器の消毒、患者の吐物や便の処理をする場合は次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤など）を使いましょう



（便や吐物を処理する時はめがね・マスク・使い捨て手袋などで自分を守りましょう）

★日ごろの体調管理も基本です★

ノロウイルスをやっつけたり、重症化を避けるためには体調を崩さない事も大切です

働き過ぎ・遊び過ぎ・暴飲暴食などにも注意しましょう