

ノロウイルスって、なに？

○感染性胃腸炎の原因！

冬場に流行する感染性胃腸炎は、ノロウイルスが主な原因と考えられています。

○感染力がとても強い！

ノロウイルスは、非常に少ないウイルス量でも、あらゆる年齢層の人に感染します。消毒剤への抵抗性が強く、消毒用アルコールは効果が薄いです。消毒の際は、塩素系の消毒剤や家庭用塩素系漂白剤を使用すれば、十分な消毒が可能です。

○短期間に激しい症状！

ノロウイルスの潜伏期間は平均で24～48時間です。発症すると、下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱などが起こり、通常1～3日程度で回復します。症状が出た際は、水分補給をした上で安静にし、早めに医療機関の受診を。

どこから感染するの？

○人から感染

トイレ、お風呂、ドアノブ、共用タオルなどを介して感染。

○食べ物から感染

⇒ウイルスに汚染されたカキ、ハマグリなどを十分に加熱せずに食べた場合。
⇒ウイルスが付着した調理器具や水などを使用して、食品などを調理した場合。
⇒食品を扱う人が感染し、その人を介して汚染した食品を食べた場合。

○環境から感染

床などに残った便やおう吐物が乾燥し、空気中に舞い上がったウイルスを吸い込み感染。また、ウイルスは感染後平均1週間、ふん便中に排出されます。

食中毒予防のポイント

①手洗い

最も有効な予防対策。トイレ後や調理前、貝類などを調理した後は、必ず流水と石けんで手洗い！

②加熱

食品は、**中心温度85度以上で1分間以上加熱**して食べよう！野菜などはしっかりと洗う！

③洗浄・消毒

調理器具などはよく洗い、消毒を徹底！調理器具の使いまわしで感染しないように十分注意！



ノロウイルス



▲指の間を洗います。



▲親指と手のひらをねじり洗います。



▲手首も忘れずに洗います。

★石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い流し、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かします。