

ノロウイルスに気をつけましょう！

ノロウイルスって？

非常に小さなウイルスで、食中毒や感染症の原因となります。人の腸内でのみ増殖し、食品中では増殖できません。10～100個の少ないウイルスでも、口に入ると感染するといわれています。

<感染すると…>

- 感染してから1～2日で嘔吐、下痢などを起こします。
- 通常は1～3日で回復しますが、下痢がひどい場合、脱水症状になることもあります。
- 中には、感染しても症状の出ない人もいます。



ノロウイルス
直径約 0.00003mm

(香川県環境保健研究センター撮影)

どうして感染するの？

ノロウイルスの感染経路には、以下の3つが考えられています

① ノロウイルスに感染した人が調理に従事することで、食品にウイルスが移り、食事によって感染 (食中毒)	② 2枚貝など、ウイルスのついた食品を生で食べて感染 (食中毒)	③ ノロウイルスに感染した人の吐物や便から、他の人が感染 (感染症)
--	-------------------------------------	---------------------------------------

どうすれば予防できるの？

- ① 調理前や食事前、トイレのあとにはせっけんで手洗いをしましょう。
 - せっけんをよく泡立てて洗い、十分にすすぎましょう。爪の間や指の間もしっかりと洗いましょう。
- ② 食品は十分に加熱して食べましょう。
 - ノロウイルスは85℃、1分間以上の加熱で死滅します。
 - カキなどの2枚貝には新鮮でも、ノロウイルスが付着していることがあります。生食は控え、よく加熱してから食べましょう。
- ③ 消毒には、次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤）を使いましょう。
 - ノロウイルスはアルコールや逆性せっけんはあまり効きません。
 - 調理器具やトイレ、吐物や便で汚れたものは、次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤）で消毒できます。

適切な濃度の次亜塩素酸ナトリウム液は、500ml ペットボトルを利用すると簡単に作れます。

<約 200ppm の消毒液を作るには> ・ボトルのキャップは1杯で約5mlです。

5%次亜塩素酸ナトリウム液をボトルのキャップ半分 + 水を加えて500mlにする。

<約 1000ppm の消毒液を作るには>

5%次亜塩素酸ナトリウム液をボトルのキャップ2杯 + 水を加えて500mlにする。

(※製品の濃度が5%の場合です。製品の塩素濃度をよく確認しましょう)

ノロウイルスかも、と思ったら…

ノロウイルスは人から人に感染することがあります。家庭内や事業所で、ノロウイルスの感染を予防しましょう。

こんなときは「ノロウイルス」かも



○嘔吐、下痢の症状がある人。

○同居している家族の人に、嘔吐、下痢などの症状がある人。

※上記に当てはまる人が、必ずしもノロウイルスに感染しているとは限りませんが、万を考えて予防しましょう。

① トイレの後などに、せっけんを使って十分に手洗いしましょう。

- ウイルスは便とともに排泄されるので、トイレのあとには手に付着している可能性があります。
- 手についたウイルスはせっけんをよく泡立てて、水で洗い流しましょう。
- ノロウイルスには、アルコールや逆性せっけんはあまり効きません。

② ドアノブ・調理器具などは、塩素系漂白剤や、熱湯で消毒しましょう。

- 便とともに排泄されたウイルスが、ドアノブなどに付着していることがあります。
- 汚れやすい部分、よく触れる部分は消毒しましょう。次亜塩素酸ナトリウム液（200ppm）が有効です。
- 調理器具にウイルスが付着すると、食中毒の原因になります。次亜塩素酸ナトリウム液（200ppm）か、煮沸消毒（1分以上）が有効です。

③ 吐物や便は適切に処理しましょう。（処理が不十分だと、乾いてからウイルスが空气中に舞い上がり、空気感染することがあります）

- ウイルスに感染した人の吐いた物や便には、大量のウイルスが含まれています。
- トイレ以外のところで吐いたり、下痢をしたら、汚物をペーパータオルでふき取ったあと、床などを次亜塩素酸ナトリウム液（200ppm）で消毒をしましょう。
- 処理する人はマスクや使い捨て手袋を使用し、自分自身がウイルスに感染することを防ぎましょう。
- 汚物はビニール袋などに密閉して捨てましょう。その時、汚物と一緒に次亜塩素酸ナトリウム液（1000ppm）に浸すように入れ、袋の口をしっかりと閉めてください。

④ 下痢、嘔吐などの症状がある時は、調理をしないようにしましょう。

- ノロウイルスに感染している人が調理を行うことで、食品を汚染し、食べた人に感染が広がる可能性があります。

⑤ 下痢をしているときは、お風呂の入り方に気をつけましょう。

- 湯船のお湯を介して、感染することがあります。
- シャワーだけにするか、他の人より後に湯船を使うようにしましょう。

⑥ 症状がある時は、早めに医療機関を受診しましょう。

