

## ノロウイルスについて

食中毒は、夏だけではなくありません。ノロウイルスによる食中毒は、冬に多発します！

感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。

### ◆感染経路

ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染します。また、感染した人の便やおう吐物を介して、他の人へ感染します。

### ◆感染したときの症状

感染後、24～48時間で、吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。感染すると、ウイルスは1週間から、長くて1カ月間程度、便とともに排出されま

### ◆ノロウイルスの原因食品

水やノロウイルスに汚染された食品、特にカキを含む二枚貝が多く報告されています。

### ◆感染予防について

#### ①食品対策

カキなどの二枚貝は、中心部まで十分に加熱（85度～90度で90秒以上）してから食べましょう。湯通し程度の不十分な加熱では、ウイルスの感染力は失われません。

#### ②手洗い

トイレの後、調理をする際、食事の前にはしっかり手を洗いましょう。

#### ③調理器具について

二枚貝などを取り扱う時は、専用の調理器具（まな板、包丁など）を使用するか、調理器具を使用の都度洗浄、熱湯消毒するなどの対策をしましょう。

### ◆二次感染予防

感染者の便、おう吐物や便で汚れた衣類などを片づけるときは、ビニール手袋、マスクなどを用いましょう。また、処理した場合は、ウイルスが屋外に出ていくように十分に換気をしましょう。

拭き取った汚物や汚れたおむつなどは、すぐにビニール袋の中に入れ、縛って捨てましょう（ビニール袋には、0.1%の次亜鉛素酸ナトリウムを染み込む程度に入れ、消毒すると効果的です）。

汚染された場所は0.02%の次亜鉛素酸ナトリウムを浸した布などで拭き、10分程度たったら水拭きをしましょう。

調理をする人は下痢、吐き気など症状がある時は、調理をしないようにしましょう。

### ◆ノロウイルスにかかってしまったら

下痢やおう吐など、ノロウイルスによる食中毒が疑われた場合には、医師に診察してもらい治療をうける必要があります。また、下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがありますので、自己判断せずにすぐに医療機関を受診しましょう。

### 手洗い方法

石けん自体には、手指についたウイルスを殺す力はありませんが、手指からウイルスをはがしやすくする効果があります。ノロウイルスに限らず、手洗いは感染症予防全般の基本です。

- 爪は短く切り、手洗い前に時計や指輪をはずしましょう。
- 洗った手を拭くタオルは使いまわしをせず、自分専用のものか、ペーパータオルを用意しておきましょう。
- 流水で汚れを落とす後に、石けんを使用し、30秒以上洗浄し、温水で10秒以上洗い流しましょう。



## 消毒液はペットボトルで簡単につくれます

### 台所用塩素系漂白剤を原液とした場合の作り方

#### 【通常のお掃除用】

0.02% キャップ1杯弱

1Lのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯(5ml)の漂白剤を加える



#### 【汚染がひどい場所用】

0.1% キャップ2杯

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える



○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所

地域住民課保健センター

☎ 55-7373 (直通)