

健康知恵袋

冬は特にご注意ください！

ノロウイルスによる食中毒

食中毒は夏だけではなくありません。ウイルスによる食中毒が、冬に多発しています。

データで見ると、ノロウイルスによる食中毒は、「原因別の食中毒患者数で第1位」、「11～2月の冬期に多い」、「大規模な食中毒になりやすい」ことがわかっていきます。(食中毒統計より)

◆ノロウイルスの感染症状

吐き気や嘔吐、発熱、腹痛、頭痛、下痢などの症状があります。感染すると、1週間から長くても1カ月間程度、ふん便とともに排出されます。

◆ノロウイルスの原因食品

ノロウイルスによる食中毒の原因食品のトップはカキなどの貝類です。野菜サラダなどの生のものや、加熱が不十分な加工食品などからも感染します。

◆感染防止には加熱が有効

ノロウイルスは酸や70%アルコール(消毒用)、水道水の塩素濃度にも強く、また熱にも強いウイルスです。しかし、十分に加熱することで死滅させることができます。

◆ノロウイルスによる食中毒予防

- ①食品対策
生ものを食べるのを避け、85℃以上で1分以上加熱調理して食べるようにしましょう。
- ②手洗い
流水で汚れを落とし、その後、せっけんを使用し30秒以上洗浄し、流水で10秒以上洗い流します。

- 調理の前後、トイレやオムツ交換、ペットをさわった後などは、必ずせっけんを使用し、よく手を洗いましょう。
- ③衛生管理
●まな板

下ごしらえ用とそのまま食べるもの用、肉魚用と野菜用を使う面をわけましょう。また、使用後は洗剤でよく洗い、熱湯をかけ日光をあてて乾燥させましょう。

- ふきん
ふきんなどは洗剤で洗い、十分にすすいだ後、日光で乾燥させた

ものを常に用意しましょう。

●食器類

洗剤で洗ったらすすぎを十分にし、煮沸消毒しましょう。

④汚物処理

患者の嘔吐物やふん便を片付ける時は、使い捨て手袋をつけ直接触らないようにしましょう。塩素系漂白剤を使用し、ウイルスの飛散を防ぐことに注意しながらペーパータオルなどで拭き取り、拭き取った後はビニール袋に入れて破棄しましょう。

◆ノロウイルスによる食中毒にか

かかってしまったら：

他に原因がないのに下痢や嘔吐などの症状が出だしたら、ノロウイルスによる食中毒が疑われます。そんな時は、すぐに医療機関にかかりましょう。

○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)

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】

1ℓのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯(5mlリットル)の漂白剤を加える



【汚染がひどい場所用】

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

