

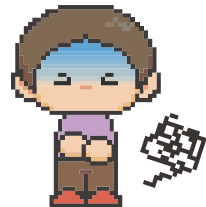
MISSION

ノロウイルスを回避せよ!

～ノロウイルス食中毒を防ごう～

ノロウイルスとは

ノロウイルスは、冬期を中心に急性胃腸炎を起こすウイルスです。
感染すると下痢や嘔吐、発熱などの症状を呈し、通常2～3日で回復しますが、
抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では重篤な症状になることがあります。
また、非常に感染力が強く、ごく少量のウイルスで発病します。



家庭でのノロウイルス食中毒予防方法について

ノロウイルス食中毒は、ウイルスを含むカキなどの二枚貝を食べることで発症することもあります。二次汚染(汚れた手などを介して食品を汚染すること)も大きな要因のひとつです。

そのため、外出先から帰宅した後、トイレの後、おむつ交換後、調理の前、食事の前には、せっけんを使ってよく手を洗いましょう。

また、その他のノロウイルス食中毒予防方法として、次のことに注意しましょう。

- ・腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業はなるべく避けましょう。
- ・カキなどの二枚貝は、中心部まで加熱調理(85℃～90℃で90秒以上)して食べましょう。



正しい手洗い方法

1



手を水でぬらして
石けんを手につけます

2



石けんを泡立てながら
手のひらをこすります

3



手の甲をこすります

4



指の間全体をこすります

5



指先と爪の間をこすります

6



親指全体を
ねじるようにこすります

7



手首をねじるように
こすります

8



石けんがついた手で※
蛇口のハンドルを洗います

9



手と蛇口のハンドルを
水で洗い流します

10



綺麗なペーパータオルで
手を拭きます

10の前に1～9を
2回繰り返すと
よりGOOD!

※自動で水が出てくる場合は洗わなくてよいです





ノロウイルス食中毒が身近で発生したら

ノロウイルスに対し、アルコール消毒はほとんど効果がありません。
調理器具などは、塩素消毒液で消毒を行いましょう。

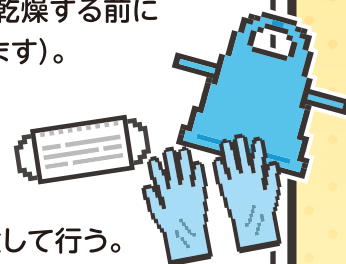


食器や環境などの消毒のポイント

- ・感染者が使ったり、おう吐物が付いたりしたものは他のものと分けて洗浄・消毒する。
- ・食器などは、熱湯(85℃以上)で1分以上加熱するか、**塩素消毒液**に浸して消毒する。
- ・ドアノブなども、**塩素消毒液**などで消毒する(塩素消毒液は金属腐食性があるため、ドアノブは消毒後、薬剤を拭きとる)。
- ・カーテンや衣類を洗濯するときは洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぐ。
塩素消毒液による消毒、高温の乾燥機使用などを行うと、より殺菌効果が高まる。

おう吐物などの処理方法のポイント

- ・患者のおう吐物やおむつを処理するときは、使い捨てのマスクやエプロン、手袋などを着用する。
- ・ペーパータオル(市販される凝固剤等を使用することも可能)などでおう吐物等を乾燥する前に除去する(ノロウイルスは乾燥すると空中に舞い、口に入って感染することがあります)。その後、おう吐物の付着していた場所を、浸すように塩素消毒液でふき取る。
- ・ふき取ったおう吐物や手袋などはビニール袋に密閉して廃棄する(できればビニール袋の中で塩素消毒液に浸す)。
- ・換気は屋内への拡散防止のため、おう吐物処理が終わってから空気の流れに注意して行う。
- ・終わったら丁寧に手を洗う。



◆ 塩素消毒液

ノロウイルスに対しては、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。
次亜塩素酸ナトリウムは、市販の「家庭用塩素系漂白剤(濃度約5%)」に含まれています。
「家庭用塩素系漂白剤」を使用した、消毒液の作り方は次のとおりです。

消毒液を使用する 場所・物	出来上がる 消毒液の濃度	作り方
ドアノブ、手すりなど 感染者が直接接触した 場所・物	200ppm (0.02%)	家庭用塩素系漂白剤10ml 水2.5ℓ (ペットボトルのキャップ2杯分) (500mlのペットボトル5本分)
嘔吐物、便などが 直接付着した場所・物	1,000ppm (0.1%)	家庭用塩素系漂白剤10ml 水0.5ℓ (ペットボトルのキャップ2杯分) (500mlのペットボトル1本分)