

# ワツくん健康通信

平成 28 年 12 月発行

発行元：鶴見福祉保健センター

第 32 号



## ノロウイルスにご用心！

### ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、とても小さく、少量で感染し乾燥に強く、乳幼児から高齢者まであらゆる年齢の人に 急性胃腸炎を起こすウイルスです。下痢や嘔吐など風邪のような症状があり、1～2日で回復しますが抵抗力が弱い乳幼児や高齢者では重篤になることがあります。



### ノロウイルスはどこから感染する？

#### 二枚貝感染ルート

中腸腺にノロウイルスが蓄積されたカキや、シジミのしょうゆ漬け等の二枚貝を生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合。

#### 食品取扱者感染ルート

食品取扱者がノロウイルスに感染し、その人を介して汚染された食品を食べた場合。生ものや加熱調理品など、食品の種類に関わらず食中毒の原因になります。

#### 糞便・嘔吐物感染ルート

ノロウイルスに感染している人の糞便や嘔吐物の処理時に感染する場合。処理後に、乾燥して浮遊したノロウイルスを吸い込んで感染する場合。



### ノロウイルスの対策は？



85℃90秒以上の加熱でノロウイルスの感染力は失われます。  
食材や、調理器具、布巾など加熱できるものは加熱で対策！！



調理の前や、トイレの後、汚れたものを触った後は手を良く洗いましょう！！  
ノロウイルスにはアルコール等が効きにくいので、洗い流すことが重要。



塩素系消毒薬による消毒（ノロウイルスには、エタノールや逆性石鹼は効きにくいので次亜塩素酸ナトリウムを使います。塩素系の漂白剤に使われています。）  
調理器具は洗剤で十分に洗浄し、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭きましょう。糞便や嘔吐物を片付けるときには、処理に使用したペーパータオル等は0.1%、処理後の床は0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。  
※衣類やじゅうたん等に使用すると色落ちすることがあります。



★消毒液の薄め方めやす・・・市販の塩素系消毒薬は5～6%が多い。ペットボトルのキャップ1杯は約5ml

		希釈濃度（使用時の濃度）			
		0.02%		0.1%	
塩素濃度 製品の	1%	50倍	水 3ℓ+原液 60ml	10倍	水 3ℓ+原液 330ml
	6%	300倍	水 3ℓ+原液 10ml	60倍	水 3ℓ+原液 50ml
	12%	600倍	水 3ℓ+原液 5ml	120倍	水 3ℓ+原液 25ml

※ペットボトルのキャップ1杯が約5mlなので、目安にしましょう。

お問合せは…生活衛生課食品衛生係（電話 510-1842 FAX 510-1718）

# 今年はお早めの対策を！！

みなさんご存じですか？

今年は例年に比インフルエンザ・感染性胃腸炎の  
流行が早いです！早めに対策を実施しましょう！！

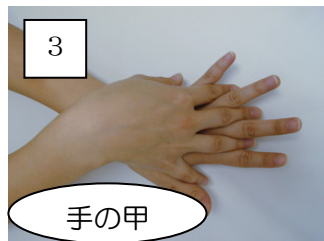


## ポイント①

正しい手洗い



うがいも  
忘れずに！



- ★指輪や時計は外し、流水と石けんで洗います。
- ★石けんはしっかり泡立てましょう。
- ★指の間や爪の間などが洗い残しの多い部分です。念入りに洗いましょう。



## ポイント②

せきエチケット

★せきをすると、しぶきは半径2m程度も飛ぶと言われています。せきがあるときはマスクをつける、口と鼻を覆うなどし、周囲の人へも配慮しましょう。



## ポイント③

予防接種(インフルエンザ)

★予防接種をすることで、重症化の予防に役立ちます。接種後、免疫がつくまでには2週間程度かかります。今年は例年に比べ、流行が早いです。かかりつけの先生と相談し、早めに接種しましょう。

【お問い合わせ】

鶴見福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係 510-1831

