

知って撃退！！ノロウイルス

ノロウイルスとは？

強い感染力を持ち、下痢やおう吐など急性胃腸炎を起こすウイルスです。症状がおさまっても1週間～1か月ウイルスの排泄が続くことがあります。ノロウイルスに関する正しい知識を身に付けて、ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう。

感染ルートは3つ

① 汚染された二枚貝
(カキ・アサリ等)
ノロウイルスが蓄積された二枚貝を、生や加熱不十分のまま食べて感染。

② 調理者
感染者が調理した食べ物を食べて感染。

③ ふん便・おう吐物
感染者のふん便・おう吐物には、大量のウイルスが含まれます。これらの不適切な処理により、環境が汚染され、触れた手指や乾燥して舞い上がったウイルスから感染。

ノロウイルスに負けない撃退法！

撃退法その1：手洗いをしっかり行う！

トイレの後や、調理前の手洗いをしっかり行い、ウイルスを洗い流しましょう。

ノロウイルスに感染しても、おう吐や下痢を発症しない場合があります。感染している自覚が無くても、日頃の手洗いをしっかり行うことが感染拡大防止のカギを握ります。



撃退法その2：食べ物によく火を通す！

食品中のノロウイルスは、中心温度 85～90℃以上で 90 秒以上加熱すれば死滅します。

特に二枚貝（カキ・あさりなど）はしっかり加熱しましょう。



撃退法その3：塩素系消毒薬で消毒！

アルコール消毒はインフルエンザウイルスには効果はありますが、ノロウイルスの消毒にあまり効果がありません。おう吐物やふん便の汚染が考えられる場所は、必ず塩素系消毒薬を使って消毒を行いましょう。



●詳しい消毒方法は・・・インターネットで 横浜市保健所 感染性胃腸炎について と検索してください。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/virus.html>

お気軽にお問い合わせ下さい。生活衛生課食品衛生係 045-510-1842



インフルエンザを予防しましょう



～予防のための5か条～

冬季は低温で乾燥しているため、インフルエンザウイルスが活動しやすくなります。また、抵抗力が弱い人(乳幼児や高齢者、基礎疾患がある方)が感染すると、重症化や合併症が起こる可能性が高くなります。日頃からインフルエンザ対策を実践して感染を防ぎましょう。

1. 手洗い

インフルエンザウイルスを手から洗い流し、感染を防ぎます。



2. 咳エチケット

咳やくしゃみが出る時はマスクの着用を。感染を広げない心配りです。

3. ワクチン接種

症状の軽減・発病の予防に有効です。接種後免疫がつくまで2週間～1か月かかるため流行前の接種をお勧めします。**13歳未満の方は2回接種**する必要があります。

4. 適度な湿度の

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器等を使って50～60%の湿度を保ちましょう。

5. 十分な休養とバランスのとれた食事

インフルエンザウイルスに負けない体を作ります。



風しん流行！ 予防接種を受けましょう

風しんとは...咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことや、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることにより感染します。通常2～3週間(平均16～18日)の潜伏期間の後、発熱、発しん、リンパ節腫脹が出現します。妊婦が感染すると、おなかの中の赤ちゃんにも感染し、耳・目・心臓に障害の「先天性風疹症候群」の子どもが生まれる可能性があります。

全国の風しん患者は**96%が成人男性**(30～40歳代が多い) 予防接種歴なし・不明の人が93%を占めています。



風しんの予防には... 予防接種が有効です。母子手帳などで予防接種歴を確認しましょう。横浜市では19歳以上の横浜市民で、妊娠を希望されている方やパートナーの方などを対象に「風しん予防接種」と「抗体検査」を実施しています。事業の詳細等はホームページをご覧ください。

※ホームページ:横浜市風しん対策事業(横浜市保健所)