

# 感染を広げないために

## 症状と対応方法

- 潜伏期間(症状が現れるまでの時間)は、多くの場合1~2日間です。
- 主な症状は吐き気、おう吐や下痢で、1日に5回から10回以上繰り返すこともあります。
- 小児では特におう吐症状が多くみられます。
- おう吐や下痢で体内から失われた水分を補給することが重要です。(冷たい飲み物を一度にたくさん飲むとおう吐することがあるので、少しずつこまめに水分補給をしましょう。)
- おう吐物を喉に詰まらせてしまうことがあるので、特に小児や高齢者には注意が必要です。

## 感染経路

- ノロウイルスで汚染された貝類やその他の食材を加熱不十分な状態で食べることによって感染します。
- 調理した包丁やまな板、手から食品にウイルスがつくことがあります。
- ノロウイルス感染症患者から排出された、目に見えないほどのわずかな量のおう吐物や下痢便の中には、大量にウイルスが存在します。
- 便やおう吐物に触れた手がウイルスを運んでいることがあります

## 症状がなくなった後も……

- 症状がなくなった後も、便の中には2週間以上ウイルスが排出されます。
- 症状がなくなった後も、手洗いをしっかりしましょう。

## ウイルスを広げないために

- 冬季の貝類は十分に加熱してください。(中心の温度が85℃以上で90秒間以上加熱します。)
- 加熱後の料理は素手で触らないようにしてください。
- 調理後の包丁やまな板も良く洗いましょ。
- 「手洗い」をしっかりし、手に着いたウイルスを洗い流してください。
- 手がよく触れるようなドアノブなどは消毒してください。
- おう吐物や便が付着した物(床・おもちゃ・衣類など)は、加熱または家庭用の漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を利用して消毒してください。

## おう吐物や便の処理方法

- 使い捨てのマスクと手袋をしましょう。
- 固形物をペーパータオルや新聞紙で拭き取ってから、消毒します。
- 汚物を拡げないように、外から中へ拭き取りましょう。
- 処理した手袋はウイルスで汚染されています。他の場所をさわらないようにしましょう。
- 手袋を外した後にもよく手を洗いましょ。
- おう吐物の処理の後には、窓を開け換気しましょ

詳しくは群馬県のホームページを見てね！



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」