

ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう

全国における年間の食中毒の患者数の約半分はノロウイルスによるものですが、うち約7割は11月～2月に発生しています。感染力が強く、家庭から学校など人の集まるところにウイルスを持ち込んで、集団発生を起こすこともあります。特徴を知って、しっかり予防しましょう。

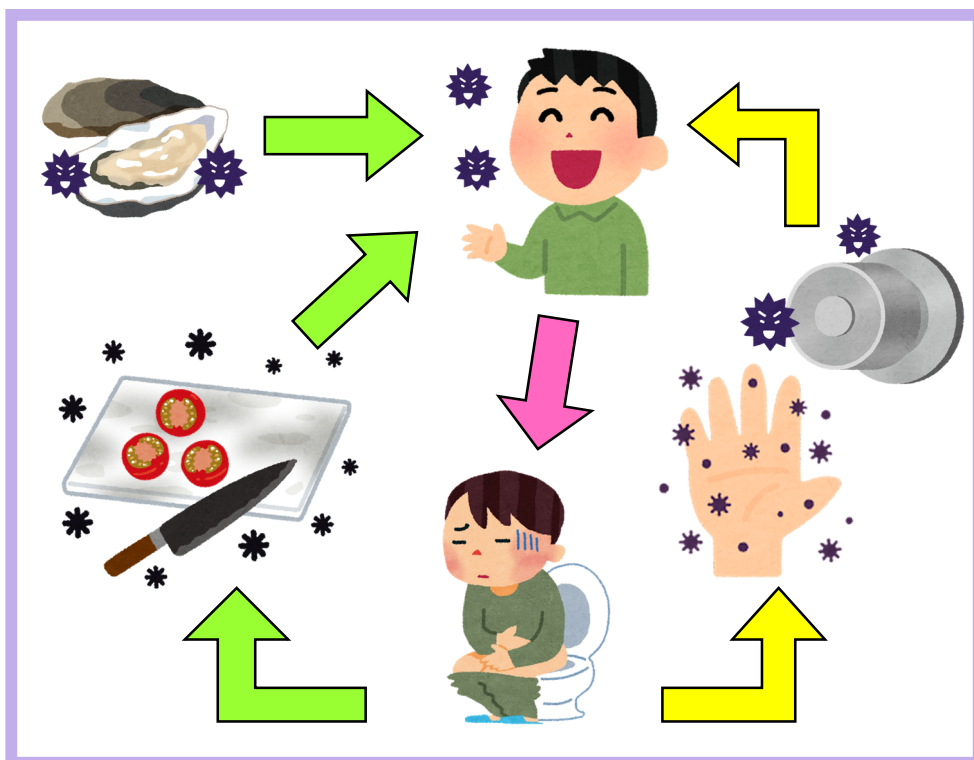
感染経路

人からの感染

- 患者の便やおう吐物から人の手などを介して感染する場合
- 飛沫などにより感染する場合 など

食品からの感染

- 加熱不十分な二枚貝などを食べた場合
- 感染した人が調理などをして汚染された食品を食べた場合 など



経路を絶たないと、感染を広げたり、繰り返し感染したりします。

感染した場合の症状

- ◆ 感染してから約24～48時間で吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱などの症状が出てきます。
- ◆ 通常、これらの症状が1～2日続いた後に治癒し、後遺症もありません。
- ◆ 健康で体力のある人は、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。
- ◆ 子どもやお年寄りなど体力の弱い人は、重症化することがあります。



感染してしまったら

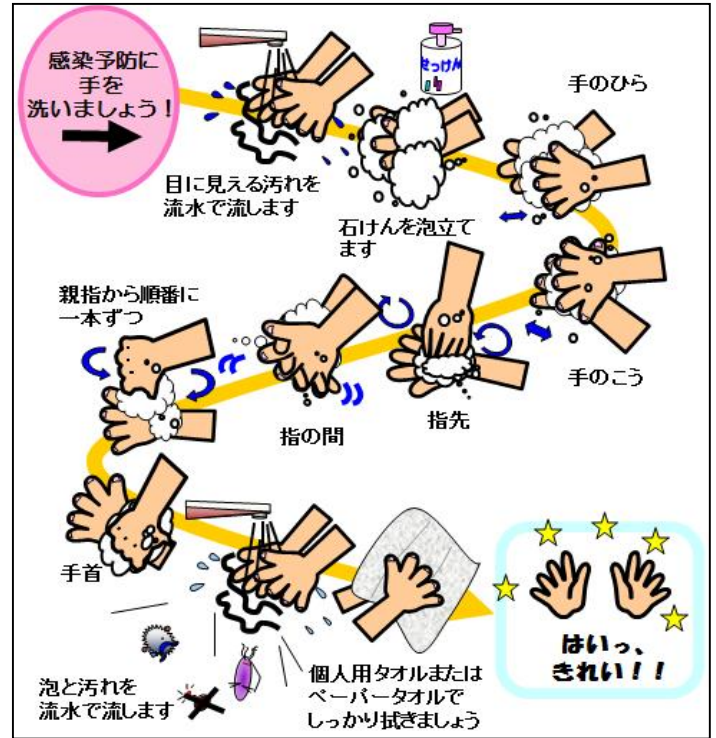
- ◆ 症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。
- ◆ おう吐や下痢によって脱水を起こしやすくなりますので、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。
- ◆ 裏面を参考に、感染を広げないための対策を取りましょう。
- ◆ このウイルスに効く薬はありません。下痢止めの薬は、病気の回復を遅らせることがありますので、使用は勧められません。



家庭でできる ノロウイルスの感染予防方法

① 手洗い をしっかりと！

- 特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。
- 石けんを泡立ててウイルスや汚れを浮かせ、流水で流し落とし、ペーパータオル等でしっかり水気を拭き取るのがポイントです。アルコール消毒は、その後の仕上げと考えてください。



「見て納得！」

手洗い動画&ポスターをぜひご活用ください！

動画

「理想的な手洗い〜手洗いチェッカーで検証してみた〜」/群馬県食品・生活衛生課



ポスター

「感染症予防に手を洗おう」/群馬県感染症がん疾病対策課



② 人からの感染を防ぐ！

- 流行期の下痢便やおう吐物には大量のウイルスが含まれていると思ってください。
- 汚れたおむつは、速やかに閉じてふん便を包み込みます。
- 床などに付着した汚物は、使い捨ての手袋とマスク（あれば使い捨てのエプロンも）を着用し、次の手順で処理しましょう。

- 1** 汚物をペーパータオルなどで拭き取る。

ウイルスが飛び散らないよう静かに。
- 2** 0.1%に薄めた塩素で拭く。

水道水3L (500mlペットボトル6本分) 塩素系漂白剤50ml (キャップ2杯)
濃度6%の場合
※漂白剤は製品によって塩素濃度が異なりますので、確認してから使用してください。
- 3** 水拭きする。
- 4** 拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して捨てる。

③ 食品からの感染を防ぐ！

- 加熱して食べる食材は中心部までしっかり火を通しましょう。



**85~90℃で
90秒以上加熱！**

身近に感染者がいる時はサラダや和え物などの調理を避けましょう。

- 調理器具や調理台は、消毒していつも清潔に。

洗剤で洗ってすすいだ後、0.02%に薄めた塩素で消毒すると効果的です。熱湯消毒も有効ですが、火傷には注意してください。

水道水3L (500mlペットボトル6本分) 塩素系漂白剤10ml (キャップ1/2杯)
濃度6%の場合

ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL: 027-226-2424 FAX: 027-243-3426
電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。

(<https://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>) 【フェイスブック】 【ツイッター】

★公式フェイスブックとツイッターで情報発信中！ぜひフォローをお願いします！
フェイスブック (<https://www.facebook.com/gunma.shokuanzen/>)
ツイッター (https://mobile.twitter.com/gunmapref_shoku)

