

家庭でできるノロウイルス対策

国内の食中毒患者数のうち、約半数はノロウイルスが原因となっています。特に集団食中毒事件の大半は、ノロウイルスに感染した従事者の手洗い不足や、調理器具を介した二次汚染などが原因とされています。ノロウイルス食中毒予防の最も有効な方法は「手洗い」をしっかりと行うことです。

ノロウイルスによる食中毒は、特に冬から春先に多く発生しますので、家庭でできる予防方法を知って、流行の季節に備えましょう。

手洗いが最重要です!

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。石けんでよく洗い、汚れと一緒にウイルスをしっかりと落としましょう。

右の図を参考に、効果的な手洗いをしましょう。

特にトイレの後、調理を行う前、食事の前などに手を洗うことが大切です。



手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう

・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

厚生労働省「手洗いについて」より引用

手洗い以外の対策

・食材を中心部まで十分加熱!

ノロウイルスは、85~90℃で90秒以上加熱すると死滅します。

特にカキなどの二枚貝を加熱調理する場合は、中心部までしっかり火を通しましょう。



・おう吐物の適切な処理!

感染を防ぐには、おう吐物の適切な処理が重要です。使い捨てのビニール手袋、マスク、ペーパータオルを使いましょう。拭き取ったおう吐物や使用した手袋などは、すぐにビニール袋に入れて廃棄しましょう。処理が終わったら、着衣を交換し石けんでしっかり手を洗いましょう。



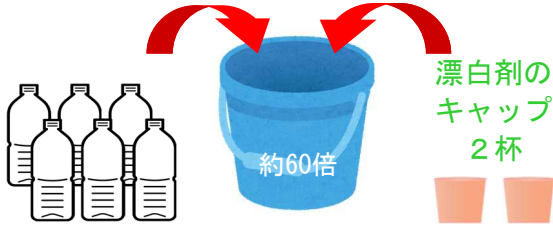

・調理する人の健康状態に注意!

おう吐や下痢の症状がある場合は、調理を控えましょう。

ノロウイルスに有効な消毒液の作り方

- おう吐物などの汚染場所の消毒には、濃度1000ppm (0.1%) の次亜塩素酸ナトリウムが有効です。右の表のとおり市販の塩素系漂白剤を水で薄めて作ることができます。
- ・消毒したい場所を浸すように拭き、10分後に水拭きをしましょう。
- ・汚物を取り除いたあとの衣類は、10分程度消毒液につけこみましょう。
- 調理器具やドアノブなどの消毒には、200ppm (0.02%) を用います。

◆ 一般的な家庭用塩素系漂白剤（濃度6%）を使用した場合 ◆

用途	消毒液の作り方
<p>おう吐物などの汚染場所の消毒</p> <p>※濃度 約1000ppm (0.1%)</p>	<p>水道水 3,000ml (500ml ペットボトル6本分) 家庭用塩素系漂白剤 50ml</p>  <p>漂白剤のキャップ 2杯</p>
<p>調理器具やドアノブなどの消毒</p> <p>※濃度 約200ppm (0.02%)</p>	<p>水道水 3,000ml (500ml ペットボトル6本分) 家庭用塩素系漂白剤 10ml</p>  <p>漂白剤のキャップ 1/2杯弱</p>

調製・使用する際の注意点

- ・製品の使用上の注意をよく読む。
- ・ゴム手袋等を使用し、直に触れない。
- ・手指の消毒には使用しない。
- ・十分に換気する。
- ・洗剤等を混ぜない。
- ・作り置きは効果が低下するので、使用直前につくる。

<知っていますか？ こんなところにも注意！>

ノロウイルスは下痢等の症状がなくなっても、**通常では1週間程度、長いときには1か月程度ウイルスの排泄が続くことがあります。** 周囲への感染を拡げないためにも手洗いの徹底、トイレ等の消毒徹底を心がけましょう。

動画「アニサキスを探してみた」公開中です！

アニサキスは多種類の魚介類に寄生していて、食中毒を引き起こすことがあります。

この動画では、食品・生活衛生課職員が魚を実際にさばいてアニサキスを探してみました。

果たして、市販の魚介類からアニサキスを見つけることができるのでしょうか？

リアルな映像をYouTubeのtsulunosチャンネルから、是非御覧ください。次は毒キノコによる食中毒予防の啓発動画を公開予定です。



tsulunos アニサキス

検索



お知らせ

12月は休刊します。
次回は1月発行予定です。



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>)



【フェイスブックのQRコード】
★公式フェイスブックで情報発信中！ (<https://www.facebook.com/gunmashokuanzen/>)