

# ノロウイルスによる食中毒に注意

食中毒は夏だけではありません。ノロウイルスによる食中毒が冬に多発しています。手指や食品などを介して、経口で感染し、腸管で増殖し、激しいおう吐、下痢、腹痛などの症状を起こします。



## 予防方法

**手洗いを習慣にすることが最大の予防策です。**帰宅時、調理や食事前、トイレの後、感染者と接触した後などは、必ず手を洗いましょう。手指に付いたウイルスの多くは**石鹸と流水で20～30秒**ほどかけて丁寧に洗うことで落とせます。石鹸がない場合も石鹸をつけたつもりで同じくらい時間をかけて洗いましょう。（薬用石鹸を使う必要はなく、通常のものでけっこうです）

頻回に手洗いをすると手荒れ  
がおこるため、ハンドクリーム  
などでケアが必要です。



食べ物からの感染を防ぐコツは通常の食中毒対策と同じです。  
ウイルスは主に調理器具を介して広がるので、例えば貝類を扱ったまな板  
や包丁をそのまま使用するのはやめましょう。また、**かきの生食はノロウイ  
ルス感染の可能性**があることを十分理解しておきましょう。

調理器具は  
ハイターなどで消毒



中心温度  
85℃以上  
1分以上  
加熱

おう吐物や便を処理する場合は、使い捨てのビニール手袋などを着用  
し、飛び散ったりしないよう十分気をつけ、汚れ物は密封し破棄  
してください。使い捨てできる布や紙で拭き取ったあとに、  
次亜塩素酸系消毒剤(**ハイターなど**)で消毒してください。



## (消毒液の作り方)台所用 5%塩素系漂白剤(ハイターなど)を原液とした場合の作り方

ドアノブ、手すり、便座など感染者が直接触れた物

→ 500ml のペットボトルに水を入れ、ペットボトルのキャップ1/2杯の次亜塩素酸系消毒剤(ハイターなど)を入れる。

おう吐物やふん便が付いた床、衣類の消毒用

→ 500ml のペットボトルに水を入れ、ペットボトルのキャップ2杯の次亜塩素酸系消毒剤(ハイターなど)を入れる。

## (おう吐物の処理手順)

- ① 手袋をはめ、マスクをして、嘔吐物の上にペーパータオルを乗せて、ペーパータオルで包むようにしてポリ袋に入れる。
- ② すぐ床を拭くことはしない。重ねた新聞紙を嘔吐物がまだ残っている床に少し大きく広げる。
- ③ 上から、次亜塩素酸系消毒剤希釈液をかけて、15 分ほど放置。
- ④ 手袋とマスクを着用の上、新聞紙を残った吐物とともに、ポリ袋に回収。
- ⑤ 床は、次亜塩素酸系消毒剤希釈液を含ませたペーパータオルなどで拭いて、それもポリ袋に入れて完了。

## 症状がでたら

なるべく早く医療機関を受診しましょう。

脱水にならないように、できる限り**水分補給**をすることが大切です。

(場合によっては病院での点滴治療が必要になることがあります。)

吐き気止めや整腸剤などの薬を使用する治療が一般的です。

