

この冬は

ノロウイルス食中毒にも要注意！

食中毒は夏だけではありません！ウイルスによる食中毒が冬場に多発しています。ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、特に冬に流行するとされています。予防のポイントを確認して、ノロウイルスへの感染を防ぎましょう！

★ノロウイルスによる感染について

ノロウイルスは、少量でも手指や食品などを介して口から感染（経口感染）します。また、一度感染した人でも、繰り返し感染することがあります。

特に子どもや高齢者、免疫の低下した方などは、ノロウイルスに感染した場合に症状が重くなることもあるので、家庭でも注意が必要です。

また、ノロウイルスに感染した人は、症状が治まっても（または、症状が出なくても）、長い時は約 1 ヶ月もウイルスを排出し続けていることがあるとされ、この点についても注意が必要です。覚えておきましょう。

感 染 経 路	症 状
【食品からの感染】 ・感染した人が調理などをして汚染された食品 ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など 【人からの感染】 ・感染者のふん便やおう吐物からの感染 ・家庭や施設内などでの飛沫・空気感染	【潜伏期間】 ・感染から発症まで24～48時間 【主な症状】 ・吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。 感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。



★ノロウイルスによる食中毒予防 3つのポイント

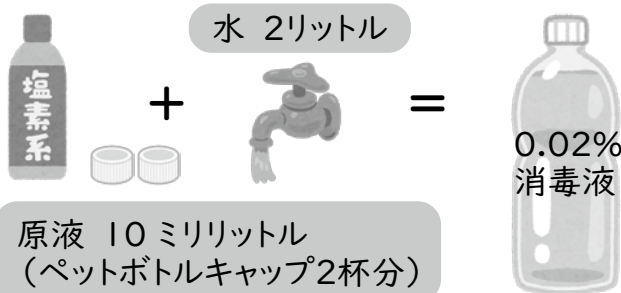
ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、「加熱」「手洗い」「消毒」をしっかりと行いましょう。

ノロウイルスによる食中毒は、人から人への感染が最も多いことから、周りの方々と声を掛け合って、一緒に感染予防を行いましょう。

手洗い	加 熱	消 毒
外から帰ってきたときや、調理前、ごはんを食べる前には、石けんでしっかり手を洗いましょう。 	食品や食材は、中心温度85℃～90℃で、90秒以上しっかり加熱しましょう。 	次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を0.02%に薄めた液で食器や器具の消毒をしましょう。 

★消毒のしかた

ノロウイルスは、酸や乾燥に強く、アルコール消毒ではあまり効果がありません。次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）または加熱による消毒が有効です。

市販の漂白剤（塩素濃度約 5%）で消毒液を作る場合	
トイレのドアノブ・水洗レバー・便座・衣類・食器具用の消毒液（0.02%消毒液）の作り方  原液 10 ミリリットル（ペットボトルキャップ2杯分）	【注意点】 ①塩素系の漂白剤や消毒薬は、いろいろな種類があります。使用の前には濃度と使用上の注意を必ず確認しましょう。 ②効果が弱まるので、作り置きは避けましょう。 ③誤飲、誤使用を防ぐため、希釈後の容器に消毒液であることを書きましょう。 ④汚れが残っていると効果が弱まるので、できるだけ汚れを取り除いてから使いましょう。

