

新しい日常における過ごし方 ～ノロウイルスに注意しましょう～

No. 16

寒さも厳しくなってきましたが、体調は崩されていませんか？
体調が悪いときは風邪やインフルエンザだけでなく、食中毒にも注意する必要があります。

アルコール消毒に慣れて手洗いが疎かになっていませんか？



実は！ アルコールではノロウイルスに対する消毒効果が期待できません！

ノロウイルスは通年で発生しますが特に冬場に多く発生し、10～100個と少ない数で食中毒を引き起こす感染力の高いウイルスです。最近ではアルコール消毒が常識となっていますが、ノロウイルスを予防するにはしっかり手洗いすることが重要です。

何から感染するの？

- ・ノロウイルスに汚染された手指・器具
- ・ウイルスの蓄積した、生あるいは加熱不十分な二枚貝や飲料水
- ・感染者のふん便やおう吐物

潜伏期間

24時間～48時間

主な症状

- ・吐き気
 - ・下痢
 - ・おう吐
 - ・微熱など
- 1～2日で軽快します

ノロウイルスを予防するための6か条

①手洗いをしっかり行いましょう

指先、指・爪の間、手首、手の甲など



手洗いの詳しい手順については
こちら↑

②食品は十分に加熱しましょう

85～90℃で90秒以上加熱する(例:肉は中の色が変わるまで 等)

③体調が悪いときは休みましょう

作業開始前に健康状態の確認をする。体調不良時は直接食品を取り扱わないようにする等

④食品を盛り付ける時は、マスク、手袋をしましょう

盛り付けの前にも手洗いを行う

⑤調理器具はしっかり消毒しましょう

煮沸する、消毒液に浸す等



※ 消毒液の作り方は裏面▶▶

⑥ふん便、おう吐物の処理と消毒を適切に行いましょう

処理時はマスク、ガウン、手袋を着用する。塩素消毒液※を使用する

ノロウイルスに感染したと思ったら・・・



感染者

- 水分と栄養の補給を充分に行う
(おう吐・下痢の症状は大量の水分を奪うためこまめに補給を。特に小さい子どもや高齢者は脱水症状になりやすいです)
- 最寄りの保健所またはかかりつけ医に相談する

家族

- 共有で使用する箇所(トイレ・ドアノブ等)はこまめに塩素消毒液で消毒する
- 感染者が使用する食器や衣類等は他のものと分ける



ノロウイルスと疑って対応し、二次感染を防ぎましょう

ノロウイルスには次亜塩素酸ナトリウムを用いた消毒液が効果的です

～塩素消毒液の作り方～

家庭用の塩素系漂白剤で作れます(5%の場合)
※濃度によって効果が異なりますので正しく計りましょう
※塩素系消毒液は手指の消毒に使用できません

おう吐物は乾燥すると空中を漂うため、すみやかに処理しましょう。



食器・カーテンなどの消毒・ふき取り



水 1ℓ



塩素系漂白剤
キャップ1杯
(約5ml)

0.02%濃度

おう吐物の廃棄



水 1ℓ



塩素系漂白剤
キャップ4杯
(約20ml)

0.1%濃度

守山市の安全・安心メールで情報提供しています

守山市では、ノロウイルスやその他の食中毒が多発した際に市民の方へメールを配信しています。メールが届いた際は、今一層消毒や食品の取り扱いに注意しましょう。

安全・安心メールの登録方法等詳しい情報は右記 QR コードをご覧ください。



ノロウイルスに関して、心配なことや不安なことがございましたら、お気軽にすこやか生活課までご相談ください。

すこやか生活課 TEL: 077-581-0201
(平日8:30~17:15)