

# ノロウイルス食中毒を 予防しよう！

ノロウイルスによる食中毒は一年を通じて発生していますが、特に冬に流行します。日頃から丁寧な手洗いを習慣づけ、感染を予防しましょう。

## ノロウイルスの特徴

- 小型の球形ウイルスで人の小腸で増殖
- 感染力が極めて強く少量のウイルスでも感染

## 感染時の症状

- 感染後 24～48 時間で発症
- 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱など、1～2 日間続く。
- 感染しても症状がない場合や軽い場合もある。



## 感染経路

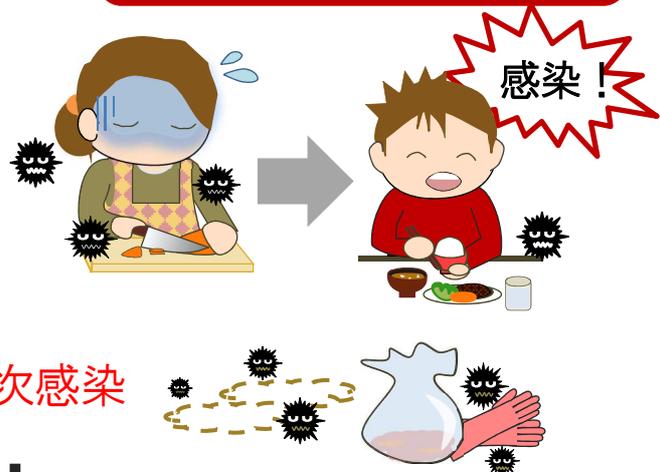
### ■ 食品からの感染

- ・感染している人が調理をした食品
- ・ウイルスが蓄積した加熱不十分な二枚貝 など

### ■ 人からの感染

- ・患者の「ふん便」や「おう吐物」からの二次感染

調理する人の  
健康状態に注意！



## 調理時に注意が必要です！

- ✓ 食品は、中心までしっかり火を通しましょう。(85℃以上で90秒以上)
- ✓ 下痢などの症状があるときは、食品を扱う作業を避けましょう。
- ✓ 調理器具は洗剤と流水でよく洗い、熱湯や塩素で消毒しましょう。

# 食中毒予防は丁寧な手洗いから！！

- ・ 石けんを使った**2度洗い**が効果的
- ・ トイレに行った後(**オムツ交換の後**)や料理を開始する前、食材を扱った後、料理の盛り付け前などは特に念入りに。



1 手洗い石けんをつけて



2 よく泡立てる



3 手のひらと甲 (5回程度)



4 指の間、付け根 (5回程度)



5 親指洗い (5回程度)



6 指先 (5回程度)



7 手首 (5回程度)  
腕・ひじまで洗う



8 水で十分にすすぎ



9 ペーパータオルでふく  
(手指乾燥機で乾燥する)  
タオル等の共用はしないこと

1～8を  
**2回繰り返そう！**

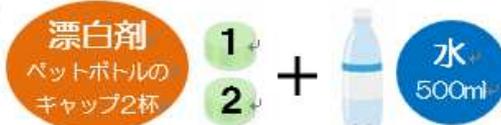
**消毒もしっかり！**



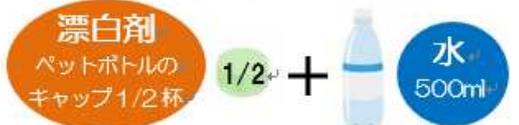
## 塩素消毒の方法

家庭用の塩素系漂白剤  
(塩素濃度約5%)を  
使用して、塩素消毒液を  
作ることができます。

濃度 0.1% (1000ppm)  
便や、おう吐物が付着した床など



濃度 0.02% (200ppm)  
トイレの便座やドアノブなど



- ・ 塩素系漂白剤は「使用上の注意」をよく確認し、希釈して使用してください。
- ・ 作った消毒液は使い切りましょう。ペットボトル等に保管しないでください。