

お元気ですか
保健センターです

ノロウイルスに注意!

昨年は年末からノロウイルスが原因とみられる集団感染のニュースが大きく報じられました。

特に12月から3月にかけては、毎年ノロウイルスを原因とする食中毒や感染性胃腸炎が多く発生します。

感染症予防の基本はうがいや手洗いです。ぜひ実行しましょう。

◆ノロウイルスのいろいろ

Q ノロウイルスって？

A 人の小腸粘膜で増殖するウイルスでカキ（牡蠣）などの二枚貝から食中毒を起こします。
とても強力なウイルスです！

Q どうやって感染するの？

- A ①汚染された貝類を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- ②食品取扱者を介して汚染した食品を食べた場合
- ③感染者のふん便や吐ぶつから二次感染

※ヒト同士の接触する機会が多いところでヒトからヒトへ直接感染（空気感染）します。

Q どんな症状になるの？

A 潜伏期間 24〜48時間 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度発熱など
感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

◆家庭でできる予防のポイント

〜手洗い！ 加熱！ 清潔！〜

一次感染予防
・カキなどの貝類を含め食材はよく洗い、中央部を85℃以上で1分以上

二次感染予防

加熱する。
調理の際は、必ず手を洗い、うがいをする。

生鮮食品（野菜、果実など）は十分に洗浄する。

まな板、包丁、ふきんなどはよく洗い、熱湯（85℃以上で1分以上の加熱）や漂白剤で殺菌する。十分に乾燥させる。

患者の便、おう吐物には直接接触しない。接触した場合は、十分な洗浄と消毒を行う。

◎感染性胃腸炎にかかったら...

下痢やおう吐が続く間は、脱水症状に注意しましょう。子どもの場合には、ぐったりする、唇が乾燥する、尿が濃くなるなどの症状が現れた場合はすぐに病院を受診しましょう。

吐き始めた3〜4時間は何を与えても吐きます。しばらくして、吐き気がおさまったら、安静にしてりんご果汁、麦茶などを少しずつ飲ませましょう。

・トイレ使用后・外出後には、うがい・手洗いをする。

しっかり手洗い! 流水で1分間

手洗い前の準備

- ◆爪は短く切ってますか?
- ◆マニキュアは塗っていませんか?
- ◆時計や指輪をはずしてますか?

汚れが残りやすいところ

- ◆指先 ◆指の間 ◆親指の周り
- ◆手首 ◆手のしわ

1 手のひらをよくこする



2 手の甲をのばすようにこする



3 指先・ツメの間を念入りにこする



4 指の間を洗う



5 親指と手のひらをねじり洗いする



6 手首も忘れずに洗う



7 清潔なタオルでよく拭き取って乾かす