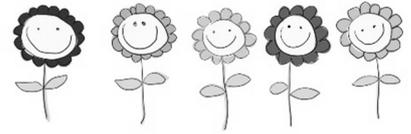


へるす さぽーと



ノロウイルスってなに？

食中毒は夏に起こりやすいと思われがちですが、原因の半分以上を占めるノロウイルスは、1年を通して発生し、特に冬に流行します。患者のふん便や嘔吐物には1グラムあたり100万から10億個もの大量のウイルスが含まれています。感染すると嘔吐、下痢、発熱等の症状を伴い、抵抗力の弱い子供や高齢者は重症化することもあります。

そのため、ノロウイルスは「感染しない」「感染を拡大させない」ことが大切です。

感染を予防するために

食品は十分に加熱して食べましょう。

ノロウイルスは、85 で90秒以

上加熱することで感染力が弱まります。

食事や調理をする前、トイレに行った後は必ずよく手を洗いましょう。

調理器具は常に清潔に保ちましょう。

まな板や包丁等は洗剤でよく洗った後、塩素液に浸して消毒し、その後塩素液を水洗いするようにししましょう。

感染者が使用した物や触れたものは消毒しましょう。

【消毒液の作り方】

ペットボトルに水を入れ、ペットボトルキャップに塩素系漂白剤（キッチンハイター等）を入れて加えます。

○嘔吐物などの処理（0.1%）

500mlの水 + ペットボトルキャップ2杯



○調理器具や床などの殺菌用（0.02%）

1の水 + ペットボトルキャップ1杯



感染拡大を防ぐために

ノロウイルスに効果がある消毒液は次亜塩素酸ナトリウム消毒液（塩素系漂白剤）だけです。薬局でも購入できますが、市販のものは濃度が濃いいため、水で薄めます。家庭でも簡単に作ることができ、すのでいざという時のために覚えておくとう便利です。



排泄物・嘔吐物の処理をするときには換気をし、使い捨て手袋やマスクを着用します。処理に使用した手袋や布、ペーパーはビニール袋などに入れて処分します。その後十分な手洗いをしましょう。

処理後、48時間は感染の有無に注意して下さい。

健康福祉課 保健グループ

◎手洗いのポイント

- ① 指輪や腕時計をはずす。
- ② 流水で手をぬらし、石けんをよく泡立てる。
- ③ 手のひらと甲を洗う。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指を洗う。
- ⑥ 指先と爪の間を洗う。
- ⑦ 手首を洗う。
- ⑧ 水道のカランを石けんで洗う。
- ⑨ 流水でよく洗い流す。
- ⑩ 使い捨てのペーパータオル等で拭き、よく乾かす。