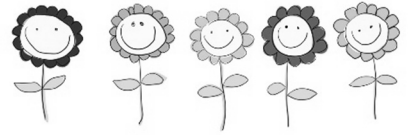


へるす さぽーと



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事ができま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。