

# 高山産業健康新聞 No.18

令和5年11月発行

## ノロウイルス感染を予防しましょう

ノロウイルスは11月から翌年3月までの冬季を中心に流行する**感染性胃腸炎**の一種です。感染経路は、**ウイルスに汚染された食品**（二枚貝など）を生または十分に加熱せず食べることにより起こります。さらに、感染力が非常に強いことも特徴で、**人から人への接触感染にも注意**が必要です。

### 症状・特徴



- 感染後1～2日で発症、接触感染に要注意
- \* おう吐、下痢、腹痛
  - \* 発熱（39度以下）
  - \* おう吐、下痢に伴う脱水症状



### 予防のポイント

#### ①石けんで手洗い



調理前、食事前、トイレ後  
おう吐物の処理後

#### ②食品は十分に加熱



食品の中心部**85度・1分以上**  
を目安に、十分に加熱

#### ③調理器具の消毒

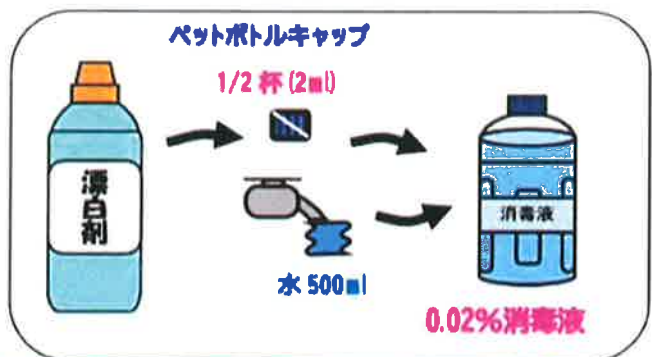
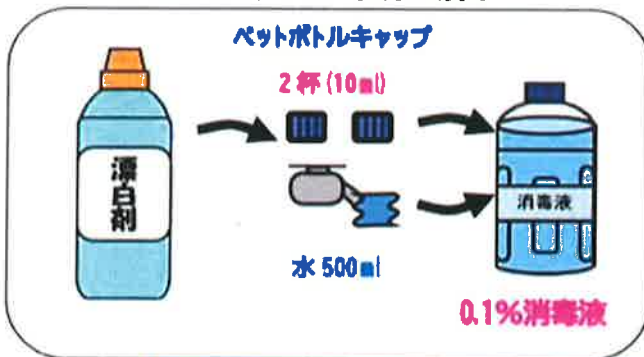


市販の漂白剤※や  
熱湯を活用

### ※市販の漂白剤（原液濃度5%）を使った消毒剤の作り方と用途

おう吐物や便で**汚染された場所**  
汚染された衣に使う場合

調理器具・ドアノブ・床  
トイレに使う場合



⑧この消毒剤は作り置きができません。必要時に作って使い切るようにしましょう。

### 感染を広げないための おう吐物、便等の処理のポイント

使い捨て手袋  
マスクを着用



使用後は  
ビニール袋に  
密閉して  
捨てる



おう吐物、便の処置に使用した新聞紙や布類等も  
密閉して捨てる

### 感染源とならないために・・・

もし「おかしいな？」と思ったら、無理して出勤しないでください。**あなたが感染源になる可能性があります。**

仕事のことは気になりますが、この場合優先させるのは、体調不良を改善させることです。早目の受診など、自分のため、家族のため、会社のための対応をしてください。



### ☆ インフルエンザワクチンの早期接種 ☆

インフルエンザ予防接種は、感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

今年は例年より早く感染者が増加しております。早めのワクチン接種をしてください。