

## 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

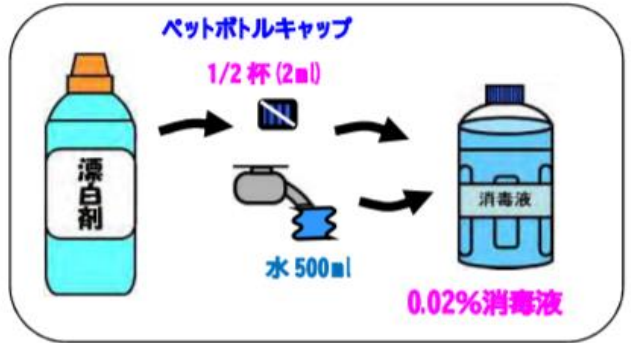
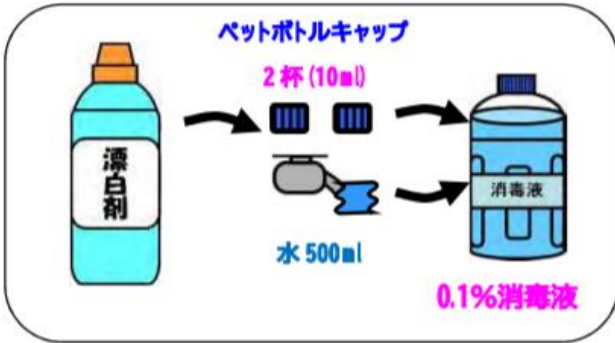


市販の漂白剤※や  
熱湯を活用

### ※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



⑨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



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。

