

知って防ごう！ノロウイルス食中毒

冬季を中心にノロウイルスによる食中毒が多発します。家庭においてどのようにノロウイルスから身を守れば良いのかご存じですか？今回は食中毒対策を中心に、家庭におけるノロウイルス対策について解説します。

～ ノロウイルスとは？ ～

主な症状

吐き気・おう吐、腹痛、下痢、軽い発熱

経過

潜伏時間は24～48時間。通常3日程度で回復しますが、症状が治まった後もウイルスは1週間程度、便とともに排出されるため注意が必要です。

感染経路

①手洗い不足などで食品に付着させた場合



食中毒

②ノロウイルスが蓄積した二枚貝を生又は加熱を十分にしないで食べた場合



感染症

感染者の便やおう吐物から直接又は手などを介して二次感染した場合



どこにいるの？



ノロウイルス食中毒対策のポイント！

裏面で
解説！



①きっちり手洗い

ノロウイルスは、通常のアルコールでは十分な消毒効果がありません！

②しっかり加熱

食品は中心部までしっかり加熱しましょう！

③正しい消毒

調理器具は、塩素系漂白剤や熱湯で消毒しましょう！

①きっちり手洗い

手の甲と指先は洗い残しが
多いため念入りに！

②～⑤を2回
繰り返す
と効果的！

①水で手の汚れを洗い流す → ②石けんをつけ、手の平・手の甲・爪の間・指の間を念入りにこする → ③親指を手の平でねじり洗う → ④手首も忘れずに → ⑤十分に水で洗い流す → ⑥ペーパータオルや清潔なタオルで拭く

②しっかり加熱

特にカキ、アサリ、シジミなどの二枚貝は
中心部まで十分に加熱してから食べましょう。



中心温度
85℃～90℃で
90秒間以上

③正しい消毒

～塩素系漂白剤の作り方～

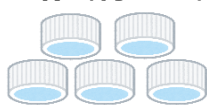
原液濃度
5～6%の場合

おう吐物、便の処理に使用

【濃度】
0.1%



塩素系漂白剤を
ボトルキャップ
5杯（約25ml）



【濃度】
0.02%



塩素系漂白剤を
ボトルキャップ
1杯（約5ml）



- ★塩素系漂白剤は**使用上の注意を守りましょう。**
- ★作ってから時間が経つと効果が弱まってしまうため、**作り置きはしない**ようにしましょう。
- ★誤飲防止のため**使用するボトルには「消毒液」と書いておきましょう。**

～自分や家族がノロウイルスにかかったかもしれないと思ったら～

- おう吐や下痢があるときは、脱水にならないように経口補水液やイオン飲料などで**水分を補給**し、**医療機関へ受診**しましょう。
- 他の家族に感染しないよう、**タオルの共用を避けましょう。**
- 体調不良の場合は、無理をせずに**調理はしない**でください。
- おう吐物の処理、おう吐物がついた場所の消毒には、**0.1%塩素系漂白剤**を使用しましょう。

ノロウイルスについて詳しい解説はこちらをご覧ください



一般家庭向け



事業者向け



2次元コードまたは以下の検索
ワードからアクセスしてください。

東京都 ノロウイルス 予防

