

知って備える！ ノロウイルス

ノロウイルス食中毒は時期を問わず発生していますが、特に冬季に多発します。ノロウイルスが付着した手で食品を汚染したことが原因となる事例もあります。予防と対策を正しく知って、備えを万全にしましょう。

食中毒が起こる原因は？

カキなどの二枚貝を
生または加熱不十分の
状態で食べる。



カキ等の二枚貝はノロウイルスを蓄積している恐れがあります。

手にノロウイルスが付着した調理者が手洗いを
十分に行わず調理したことで汚染された食品を食べる。



食中毒発生要因の82%が調理者からの汚染であるというデータも！※



多摩小平保健所
おたけのきょうご
あそびご

-食中毒の原因となった食品の例-
下痢症状の家族がいる調理者（無症状）が手洗い不十分でカットや盛付けをした生野菜・フルーツ

※内閣府 食品安全委員会（2018年11月）
『食品健康影響評価のためのリスクプロファイル～ノロウイルス～』より

ノロウイルスの特徴は？

潜伏期間	感染後、24時間～48時間で発症
主な症状	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱など 感染しても軽症であったり、全く症状がでないこともある。
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・症状の有無に関わらず、感染者の便やおう吐物から大量のウイルス(1グラムあたり100万から10億個)が排出される。 ・感染力が強く、100個以下という少量のウイルスでも体内に入ると感染する。 ・感染後1週間程度はふん便中にウイルスが排泄され続ける。 ・手洗い不足によりトイレやドアノブ等に付着したウイルスから手指の汚染が起こりやすい。

予防対策について裏面をチェック！

日常のノロウイルス食中毒予防



めざせ！
手洗いマスター

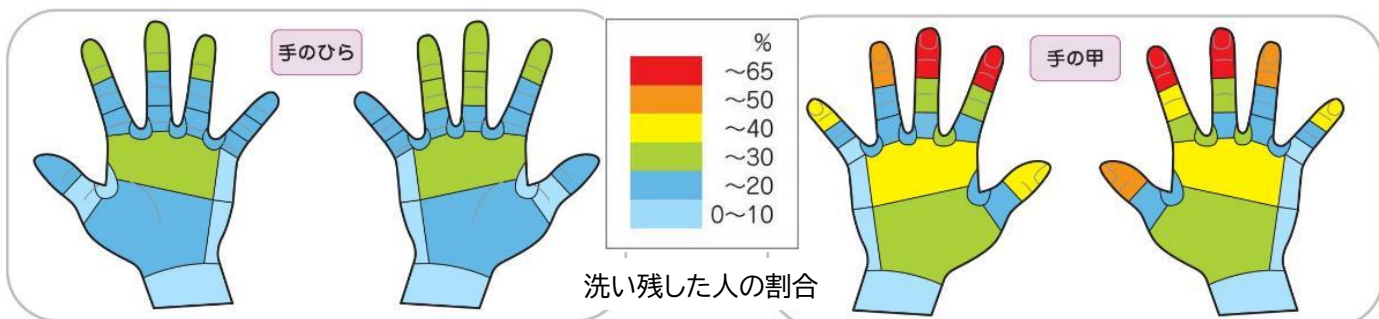
しっかり手洗いでウイルスを **つけない**

正しい手洗いは
動画でチェック！

- ① 調理の前(特に盛付けの前)、食事の前、帰宅時、トイレの後、汚物に触れた後は必ず手洗い！
- ② 石鹼をつけて**30秒間**しっかりこすり洗い！
2回くり返すとより高い効果があります。
- ③ 下の図の**洗い残しやすい箇所**を意識して洗いましょう。
赤い箇所に特に注意！



多摩小平保健所
オリジナルキャラクター
あまのさき



この図は平成21、22年に多摩小平保健所で1,412名を対象に行った調査結果を基に作成しました。

しっかり加熱でウイルスを **やっつける**

カキなどの二枚貝や汚染の恐れがある食品は

中心部の温度が**85℃**を超えてから**90秒以上**加熱しましょう



自分や家族が感染したかもしれないと思ったら **拡げない**

- ① おう吐や下痢が続くときは、脱水症状にならないよう水分補給に注意して、医師の診察を受けましょう。
- ② 下痢をしている人は入浴を一番最後にし、使ったタオルやバスタオルを他の人が使わないようにしましょう。
- ③ **塩素系漂白剤**を使ってトイレやキッチンをこまめに消毒しましょう。
※アルコール消毒では十分な効果が期待できません。

おう吐物や便が付いた場所、物の消毒
→ **0.1%消毒液**：原液濃度5~6%の漂白剤 40ml + 水 2ℓ
トイレのドアノブ、便座、水栓レバー
→ **0.02%消毒液**：原液濃度5~6%の漂白剤 10ml + 水 2ℓ

- ④ おう吐物処理セットを準備しましょう。
例) 使い捨て手袋、使い捨てエプロン、使い捨てマスク、ペーパータオル、ごみ袋、バケツ、塩素系漂白剤



動画もチェック！



消毒液の
作り方



おう吐物の
処理方法

多摩小平保健所
オリジナルキャラクター
あまのさき