

～ノロウイルスに気をつけましょう～

1年を通じて発生していますが、特に冬季に流行します。

◆感染の原因

- ① ノロウイルスに汚染された食品を食べて**感染!**
 - ・感染者が調理して食品を汚染した場合
 - ・ウイルスを取り込んだ二枚貝を十分加熱せずに食べた場合
- ② 感染者のおう吐物や便が環境(ドアノブ・トイレ・手洗いの蛇口等)を汚染して、周囲の人が**感染!**



◆ノロウイルスに感染すると・・・

- ・ウイルスが身体の中に入ってから1～2日後に発症します。
- ・一般的には、**おう吐、下痢、腹痛などの胃腸炎症状と軽度の発熱**を起こします。
- ・症状のない場合や風邪のような症状の場合もあります。
- ・通常は2～3日で回復します。
- ・症状が治まっても、**1週間(長い時は1カ月)は便からウイルスが排出**されることもあります。
- ・幼児や高齢者は症状が重くなることがあります。

◆ノロウイルスを予防しましょう

○手洗いの方法

- ・感染症や食中毒の予防の基本は**手洗い**です。
- ・石鹸を使ってよく**こすり洗い**をし、**流水で十分に流し**ましょう。
- ・石鹸を使っての2度洗いが効果的です。
- ・汚れの残りやすいところを丁寧に
 - 指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首



○調理する時の予防法

調理の前に石鹸で手洗いし、以下のポイントを守りましょう。

- ・食品は、中心部まで**85℃以上で1分間以上の加熱処理**をして食べる。
- ・調理器具は食品ごとに使い分け、**使用後は洗浄・消毒**を行う。
- ・**下痢や風邪に似た症状があるときは、調理に従事しない。**
- ・調理に従事される方は**十分な健康管理**を行う。

