



ノロウイルス感染



毎年、寒い季節になると「ノロウイルス」による感染性胃腸炎が全国で流行するようになります。以下の点に注意して感染を防ぎましょう。

1. ノロウイルスとは？

- **主な症状** おう吐・吐き気・下痢・発熱
- **潜伏期間** 1～2日程度
- **発生時期** 11～3月にかけて多く発生
- **特徴**
 - 症状は2～3日持続で自然に治ります。
 - 予防薬や治療薬はありません。
 - 感染力が強いためごく少量のウイルスでも口から体内に入ること感染します。
 - 免疫ができてくいで、『1度かかったら大丈夫』ということはありません。
 - ノロウイルスは熱に弱いので、**加熱(85℃1分程度)**することで殺菌することができます。
 - ノロウイルスの消毒には**煮沸等の加熱殺菌**又は**塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム:200ppm以上)**で浸すようにすること等が有効です。



2. どうやって感染するの？

① 人から人に感染するケース(感染者の吐物や便から)

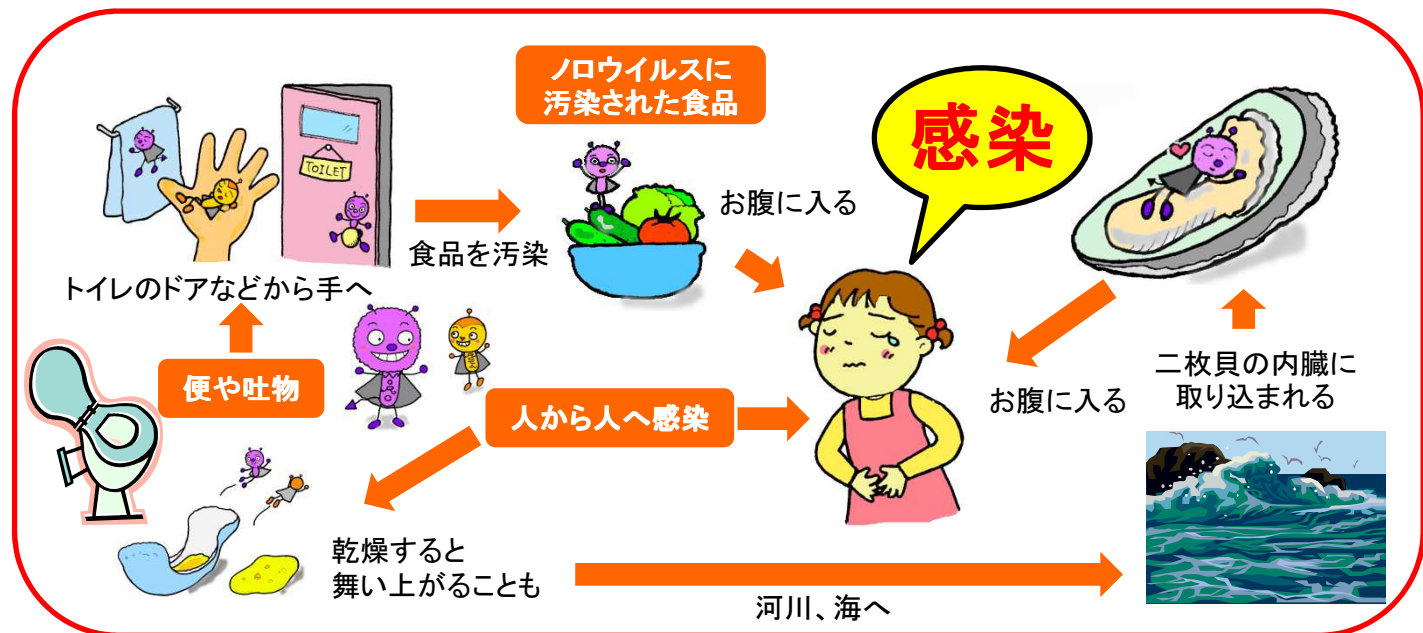
感染者の吐物や下痢便の中には、大量のノロウイルスが含まれています。感染者の吐物をそうじする際に、手や衣類にウイルスがついてしまうことがあります。また、感染者がトイレ(大便)の後、よく手洗いせずに、蛇口やタオル、ドアなどに触ると、そこにノロウイルスが付着し、それを他の人が触ることで手について感染することがあります。

② 食品から感染するケース(感染者が調理した食品)

下痢症状のある感染者が、手洗いをよくせずに調理をすることで、ノロウイルスが食品に付着してしまい、それを食べた人が感染することがあります。

③ 食品から感染するケース(二枚貝を生で食べる)

感染者の便とともに排出されたノロウイルスが、浄化槽や終末処理場から河川を経て海に流れつき、そこにいる二枚貝の中に蓄積されることがあります。ノロウイルスは熱に弱いので、加熱して食べれば何も問題ありませんが、生で食べると感染してしまうおそれがあります。



手洗い、加熱調理、塩素消毒で感染を予防しましょう。

3. どうやって防げばいいの？

基本は手洗い!! うがいも忘れずに

- ①外出から戻ったとき
- ②トイレのあと
- ③食事を作る前
- ④食事を食べる前

手洗いの仕方

手順1



手順2



石けんを必ず使ってね

手順3



手順4



下痢やおう吐の症状がある人とタオルを共用しない

食品の加熱

- ①食材は十分に加熱しましょう。



カキも加熱すれば安心!!



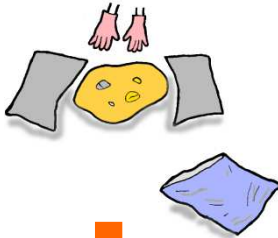
85度1分以上の加熱でノロウイルスは死滅します。

- ②加熱しないものはしっかり洗浄しましょう。

塩素消毒

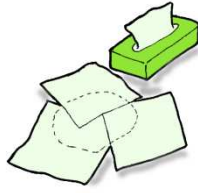
①おう吐物の処理

※ゴム手袋、マスクなどして素手でさわらないように...



- ①新聞紙や捨ててもよい布などで、汚物を広げないようにふきとる

- ②消毒液(作り方は右に)をティッシュなどにしみこませてふきとる



- ③ビニール袋に入れて口をしっかり結んで捨てる



※処理後は必ず手洗いを...

消毒液の作り方

用意するもの

- ①空の500mlペットボトル
- ②塩素系漂白剤(「混ぜるな危険」「次亜塩素酸ナトリウム」等と書いてあるもの)

ペットボトルのキャップに、②を2杯とり①に入れ、水を加えていっぱいにする。



水

※金属はさびるので、10分後に水ぶきしましょう。

※間違えて飲まないように注意!

- ②汚れた衣類などは塩素系漂白剤などで消毒しましょう。



- ③ドアノブ、トイレの便座なども消毒液で消毒を



4. もし感染してしまったら

- ・体力の弱い幼児や高齢者などの場合は、嘔吐や下痢などにより脱水症状を起こすことがありますので、十分な水分補給が大切です。
- ・感染が疑われた場合は、かかりつけの医師に相談しましょう。

大分市保健所

保健予防課(097)536-2851 ・ 衛生課(097)536-2704