

1月のテーマ

冬の厄介者 ノロウイルス



☆どうやって感染するの？

① 食事による感染

ウイルスに汚染された生牡蠣
や貝類などを十分に加熱しな
いで食べて感染



② 調理による接触感染

感染した人が調理をすること
で食品や食器、調理器具から
感染



③ 汚物による接触感染

感染者の糞便や吐しゃ物から
手指を通して感染

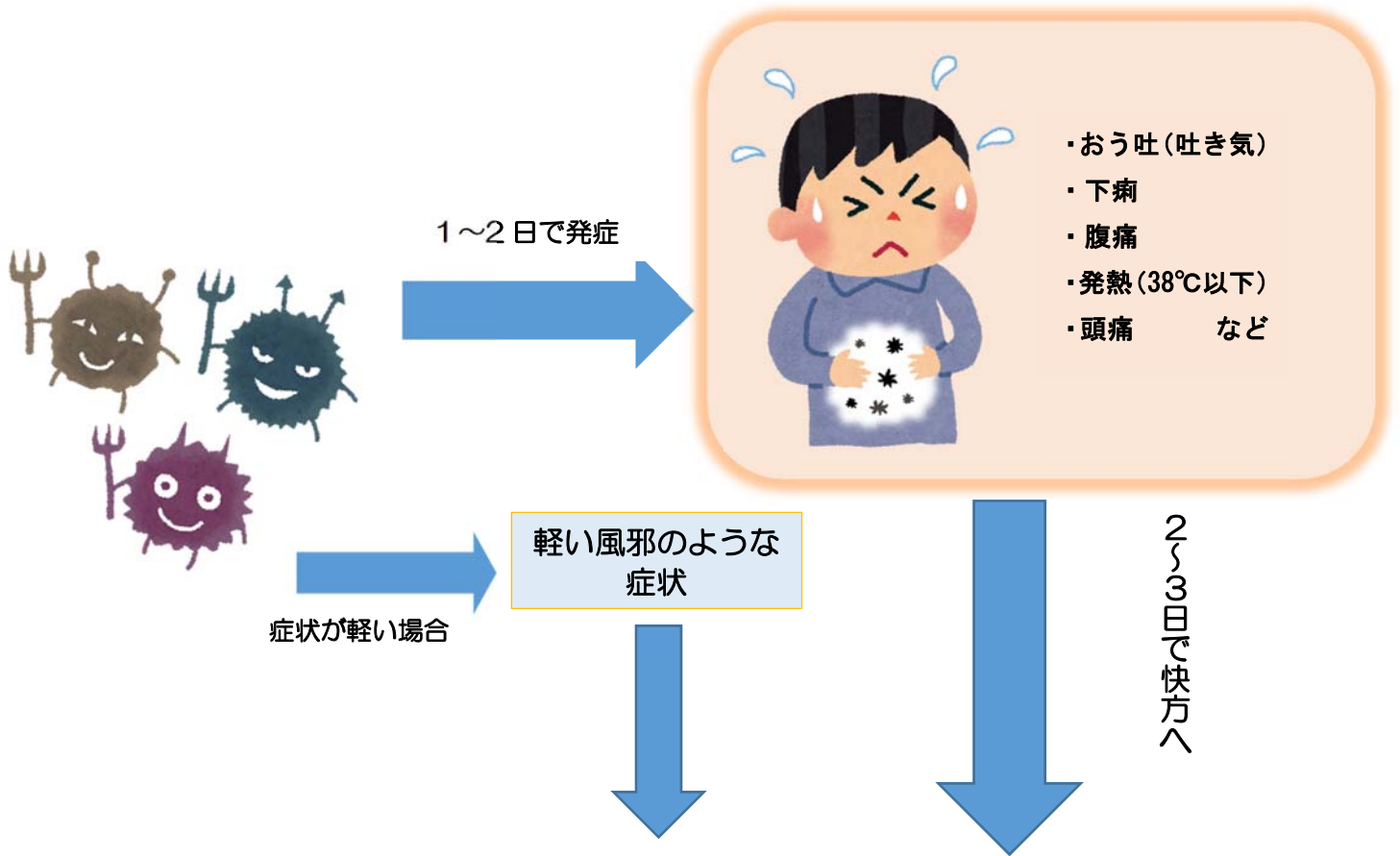


③ 汚物による飛沫感染

吐しゃ物の処理後の消毒が不十分
で 乾燥して空中に舞い上がった
ウイルスを
吸い込んで感染



☆感染すると、どうなるの？



回復!!

ただし、二次感染に注意

1~2週間は、糞便からウィルスを排出しつづけます。

☆感染しないためにはどうすればいいの？

1 手洗いをしっかり行いましょう

手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。

帰宅時や調理を行う前、食事前、トイレの後に、流水と石鹸による手洗いを行いましょう。

手洗いが不十分になりやすい部位を意識してしっかり洗いましょう

指先、指の間、爪の間、親指の周り、手のしわ、手首など



2 食品はしっかり加熱して!!

食事はなるべく火を通したものを食べましょう。特に貝類（主に牡蠣、シジミ、アサリなどの二枚貝）は生や不十分な加熱状態で食べると、感染するリスクが高まります。二枚貝を食べるときは、中心部まで十分加熱調理（85～90℃で90秒以上）しましょう。

3 キッチンや調理器具の消毒

調理台や非金属製の調理器具は洗剤などを使用して十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（0.02%以上）で浸すように拭き取ります。

包丁などの金属製調理器具や食器類はアルコールによる二度拭き、または、熱湯（85℃で1分以上）による加熱が有効です。特に二枚貝を調理する場合は

専用の調理器具を用いるか、使用のたびに熱湯消毒するなどの対策を行きましょう。



4 頻繁に手で触れるものを清潔に保つ

ドアノブや手すり、トイレ、テーブルやイスなど、家族皆で使用する共有箇所のウイルス除去も大切です。

臭いが少なく、プラスチックや金属に対する影響が少ないアルコールでの消毒がオススメです。



5 正しい汚物の処理方法

ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、口に入って感染することがあるので、感染者のふん便や吐物を間違った方法で処理をすると、処理に携わった人に二次感染する恐れがあります。感染に十分に注意しながら、スピーディーかつ、確実にいきましょう。

部屋を十分に換気し、使い捨ての手袋やマスクをつけ、タオルやペーパータオルなどで吐物を除去します。その後、次亜塩素酸ナトリウム（0.1%）やアルコールで消毒します。おむつや拭き取りに使用したタオルやペーパータオルは、ビニール袋に密閉し、漏れないようにして廃棄しましょう。