

特集2

秋冬に流行するノロウイルスによる 感染症・食中毒を予防しよう

ノロウイルスの症状と特徴は？

症状

感染すると24～48時間
で下痢やおう吐、吐
き気、腹痛、発熱など
※感染しても症状が出ない
ことがある(不顕性感染)

特徴

1 少量のウイルス
で感染する



元気になっても
まだ注意が必要だよ！

2

症状がなくなっても
1～4週間程度ウイ
ルスが排出
される



アルコールでは、ウイルスを塗り
広げているだけになっちゃうよ！

3

熱や乾燥に強く、アル
コールは効きにくい。
消毒には次亜塩素酸ナト
リウム(家庭用の塩素系
漂白剤)が効果的



どんなふう to 感染してしまうの？

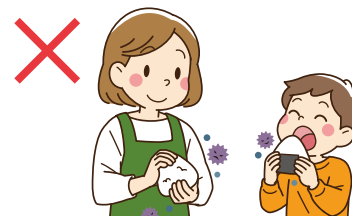
● 感染した人の便やおう吐物
を処理したときに、手などに
付着したウイルスを口から
取り込んで感染する



● ウイルスに汚染された床
などの環境から、舞い上
がったほこりを吸い込む
ことで感染する



● 感染した調理者や食品
取扱者の手からウイルス
が付着し、それを食べる
ことで感染する



● ウイルスが蓄積・付着し
た食べ物(二枚貝など)を
加熱不十分で食べて感
染する



⚠ きちんと処理していないと、掃除機などでウイルスを広げてしまうよ！

感染しないためには？

こまめな手洗い

石けんを使用して手指についたウイルスなどを
洗い流そう。



▲ 手の洗い方



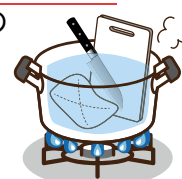
手洗いは、**感染症・
食中毒予防の基本**
だよ！

食品などの加熱殺菌

食品中のノロウイルスを
死滅させるには、**中心温度
85℃～90℃、
90秒以上の
加熱が必要**



調理器具は洗剤を使って十分に洗った後、
**0.02%の次亜塩素酸ナトリウムに浸し、
水洗いする**。加熱が可能なもの
(まな板、包丁、ふきんなど)は
**沸騰した湯で1分以上
煮沸消毒**する



おう吐物などの正しい処理

いざというときのために！ 準備しておこう！

- 次亜塩素酸ナトリウム
(家庭用の塩素系漂白剤)
- 手袋・マスク・エプロン
(すべて使い捨て)
- ビニール袋
- 新聞紙など
- 消毒薬を
つくる容器



▲ おう吐物の処理・
消毒方法

消毒薬の濃度と作り方

※家庭用の塩素系漂白剤を
使用する場合

0.1%
500mlのペット
ボトルに水を入
れ、キャップ2杯
(10ml)の漂白
剤を加える

0.02%
1Lのペットボトル
に水を入れ、キャップ
1杯弱(4ml)の漂
白剤を加える

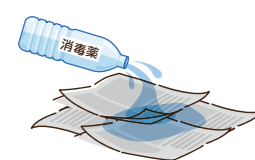


▲ 消毒薬の作り方

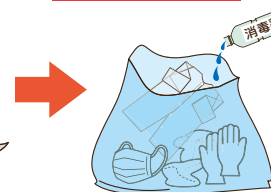
● 新聞紙などで外側か
ら内側にウイルスを
広げないように取り
除く



● 汚染された場所は、
0.1%の消毒薬を浸
した新聞紙などを被
せ、10分程度
たったら水拭きする



● 使用したものは消
毒薬に浸し、ビニ
ール袋に入れて**口を
しっかりと縛る**



● すぐにごみを捨て
て、必ず手洗
い・うがいをする



家庭での 感染拡大防止 のポイント

- 食器やタオルの共用は避けましょう
- 感染している人は、最後に入浴するかシャワーのみにしましょう
- 風呂の水は毎日換え、浴槽や洗い場の床、洗面器、椅子なども清潔にしておきましょう

ノロウイルスだけではなく、感染症予防の合言葉!!
手洗いで 元気な日々を 守ろうよ

