

# 手洗いで防ごう！ノロウイルス

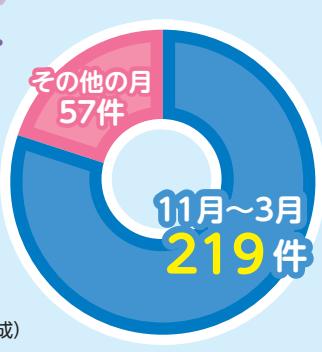
ノロウイルスによる食中毒・感染症は11月から3月にかけて多く発生します。

乳幼児や高齢者が感染すると重症化することがあります。

特徴を知って、食中毒や感染症を予防しましょう。

2024年 ノロウイルスによる  
食中毒発生件数(全国)

(厚生労働省「食中毒統計資料」を基に作成)



## ノロウイルスの特徴

- 吐き気・おう吐・下痢・腹痛等が1～3日間続く
- 潜伏期間は1～2日
- 感染力が強い
- 症状が回復しても、便からウイルス排出が続く

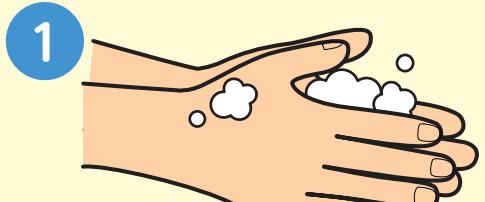
## ノロウイルスの感染経路



## 感染予防のポイント

寒くなって水が冷たくなっても  
しっかり洗いましょう！

### 1 ゆっくり丁寧な手洗い (目安:15秒以上)



流水で手を濡らした後にせっけんをつけ、手のひらをこすり洗う



両手の甲をよく洗う



手指と爪の間を丁寧に洗う



両指をこすり合わせて、指の間を洗う



指の付け根から指先まで洗う



手首も忘れずに洗う

### 2 食事

食品(特にカキ等の二枚貝)は  
中心まで十分に加熱して  
食べましょう。



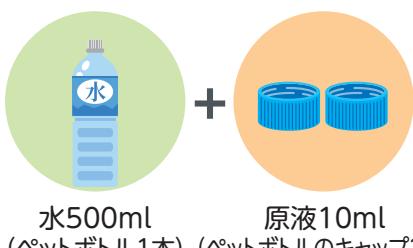
### 3 消毒

トイレやおう吐物等で汚れた箇所は、十分に清掃した後、  
塩素系漂白剤で消毒しましょう。

アルコールは  
効きにくいので  
注意！

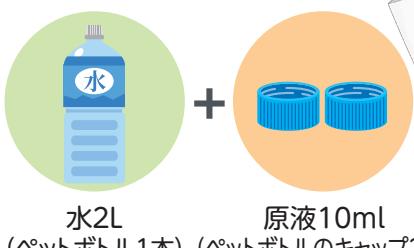
消毒液の作り方 ※家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)を原液とした場合

#### ●おう吐物や便等の処理



水500ml  
(ペットボトル1本)  
原液10ml  
(ペットボトルのキャップ2個)

#### ●水道の蛇口、調理器具、ドアノブ、 便座等の消毒



水2L  
(ペットボトル1本)  
原液10ml  
(ペットボトルのキャップ2個)



保健所医師  
イメージキャラクター

## 症状が出た時の 対応

- 水分や栄養補給をし、安静にする。
- 早めに病院へ受診する。

ノロウイルス予防の動画やキャラクター等の  
コンテンツを公開中!

港北区 ノロウイルス 検索

