

# ノロウイルス感染予防の決め手は、

## 手洗いと食品を汚染させないことです！

### 1 予防は手洗いの徹底が重要です。

ノロウイルスは、食事などとともに口から入り、腹痛や下痢などの症状をひきおこします。次のようなときに、感染予防としてしっかり手洗いをするのが重要です。

帰宅時	食事前	用便後(特に念入りに)	手が汚れたとき
調理の前後	調理作業をいったん中断したとき		調理する食品を変えるとき
盛付けの前			

### 手洗いのポイント (流水・せっけんで30秒以上かけて、しっかりと！)



### 2 食品の取扱いに注意をしてください。

ノロウイルスは口から食べ物と一緒に入り、腹痛や下痢などの症状をひきおこします。食事の中にウイルスが入らないようにすることが重要です。調理の際には、次の三つを必ず守りましょう。

加熱調理は、中心温度85℃以上で、1分以上の行いましょう。

野菜や果物など、加熱しない食品については、十分に流水で洗浄しましょう。

庖丁やまな板は、熱湯ですすぐなどして、洗浄・消毒をおこなってから使用しましょう。

### 3 症状が現れたら・・・

小さいお子様やご高齢の方は、脱水を引き起こし、症状が重くなることがありますので、早めに医療機関を受診しましょう。

一般的に、症状がおさまっても2週間程度、便の中にウイルスが見られることがあります。発症した人専用のタオルを用意し、入浴も最後にするよう心がけてください。

### 4 おう吐物や便の処理と消毒

症状が出た方の便やおう吐物が着いた場所を処理するときには、必ず使い捨てのビニール手袋とマスクを着用しましょう。

消毒には塩素系の家庭用漂白剤が有効です。使う場所によって薄めていただく必要があります。なお、漂白剤に直接接触すると手が荒れるので注意しましょう。エタノールや逆性せっけんはあまり効果がありません。

#### <おう吐物や便が付着した場所の消毒>

ビニール手袋とマスクを着用して、おう吐物や便をペーパータオルなどで静かにふき取ります。次に、消毒液（0.5Lの水に家庭用塩素系漂白剤50cc（キャップ約2杯）を加えてよく混ぜる。）で浸すように付着した場所をふき、その後十分に水拭きします。



#### <衣類の消毒>

ビニール手袋とマスクを着用し、衣類についたおう吐物や便を、たらいなどでよく洗い落とし、消毒液（水2.5Lに家庭用塩素系漂白剤50cc（キャップ約2杯）を加えてよく混ぜる。）で洗います。乾燥機で高温乾燥すると殺菌効果が高まります。繊維が漂白されたり、痛んだりすることがあるので気をつけましょう。消毒後にアイロンがけをしていただくとさらに効果的です。

#### <ドアノブなどの消毒>

ビニール手袋とマスクを着用します。消毒液（水2.5Lに家庭用塩素系漂白剤10cc（キャップ約1/2杯弱）を加えてよく混ぜる。）をペーパータオル等に浸し、消毒する場所を浸すようにふき取り、その後、しっかり水拭きします。金属が腐食することがあるので気をつけましょう。

作業が終わったら、消毒に使った器具（バケツなど）はすべて消毒液で消毒しておきましょう。

お子様が消毒液に触れたりすることのないように気をつけてください。

福井県ホームページ：<http://info.pref.fukui.jp/kenkou/>

厚生労働省ホームページ：<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/12/h1208-1.html>

相談窓口：厚生労働省、福井県健康福祉部 健康増進課、各健康福祉センター