



# ノロウイルスに気をつけましょう!



ノロウイルスとは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。特に乳幼児や高齢者は、症状が重くなることがあります。

## ◆どうやって感染するの？

- ・感染した人のふん便やおう吐物を処理した際、手についたウイルスが口から取り込まれて感染する。
- ・床に残ったおう吐物などが乾燥し、空気中をただよっているウイルスを吸い込んで感染する。
- ・感染者が調理し、ウイルスが付着した食品を食べて感染する。
- ・ウイルスに汚染された二枚貝を生あるいは十分に加熱しないで食べる。

## ◆感染したときの症状は？

主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛で、発熱は軽度で、通常1日から2日続きます。水様性の下痢と突然の強烈に起こるおう吐が特徴です。

症状がなくなっても、通常は1週間程度、長いときには1か月程度ウイルスは便の中に排泄されます。

感染かなと思った時は、市販の下痢止め薬等を飲まず、すみやかに医療機関を受診し適切な治療を受けましょう。

## ◆感染を防ぐためにはどうすればいいの？

予防の基本は手洗い、まずはしっかりと手を洗うことを習慣づけましょう。

二枚貝・生魚・生肉類を扱った後、生で食べる食品の調理・盛り付けの前、トイレに行った後、外出から戻った後などはしっかりと手を洗いましょう。

### さらに、二次汚染を予防するために・・・

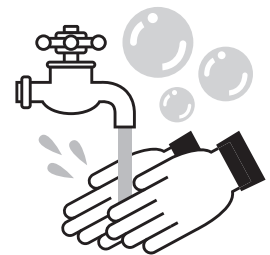
- ・おう吐物やふん便で汚れた衣類などを片付けるときは、使い捨ての手袋、マスクなどを用いましょう。
- ・おう吐物やふん便で汚れた衣類等は他のものと分けて洗いましょう。
- ・おう吐物等の片付けに使った用具は、塩素系漂白剤でつけ置き洗い、また、汚れた床は、塩素系漂白剤を含ませた布で覆い、しばらく放置して消毒しましょう。
- ・汚物の片付けが終わったら、よく手を洗い、うがいをしましょう。

## ノロウイルス 消毒方法

1. 熱湯消毒 85℃以上で90秒以上の加熱
2. 塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）による消毒

※一般的な家庭用市販品の原液を薄めて使用する。

- おう吐物やふん便の処理 原液 100ml を水 6L で薄める
- 衣類などの消毒 原液 20ml を水 6L で薄める



## 手洗いは感染予防の基本！

- ・爪は短く切っていますか？
- ・時計や指輪をはずしていますか？
- ・液体せっけんのポンプが汚れていませんか？

手洗いの前に…

石けん自体にはノロウイルスを直接失活化する効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

ノロウイルス予防と対策については、市の公式ホームページに詳しく掲載しています。右記QRコードよりアクセスできます。

