



ノロウイルスが流行しています!!

全国的にノロウイルスが流行しています。ノロウイルスは、食中毒や感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が強いため、集団生活の場ではひとりの患者から感染が拡大することがあります。また、小さなお子さんや高齢の方がノロウイルスに感染すると、症状が重くなることもあり注意が必要です。この食品衛生だよりを参考にして、ノロウイルスから身を守る知識をつけましょう。

ノロウイルスの基礎知識

《ノロウイルスの特徴は?》

- ノロウイルスは、非常に小さな粒子です。大きさは直径30nm(ナノメートル)ほどです。
※1nmは1mmの100万分の1
- ノロウイルスは、ヒトにだけ感染し、体の中で増えます。ヒト以外の生物や食品中では増えません。
- わずかな量(100個以下)の摂取でも感染し、発症します。



《どんな症状が出るの?》

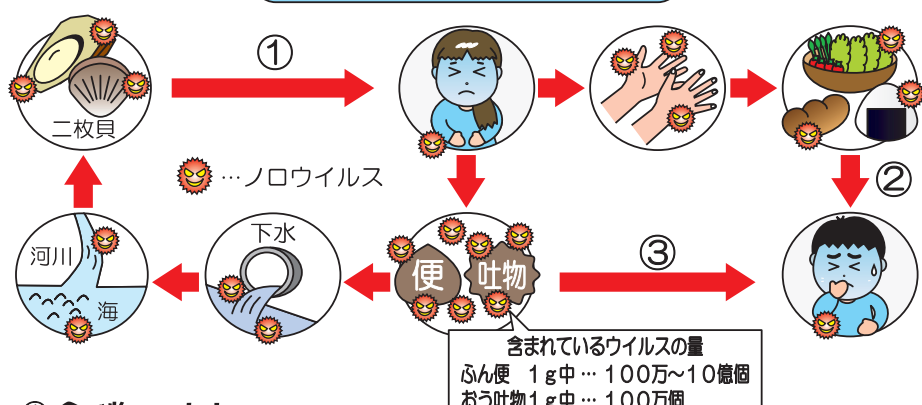
ノロウイルスに感染して(体の中に入って)から1~2日程度で次のような症状が起きます。→ **吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱**

症状が治まってからも2~3週間は便にウイルスを排出することがあるので手洗いや入浴の際に注意が必要です。

症状がひどい場合は速やかに医療機関を受診しましょう。



ノロウイルスの感染経路



① 食べ物 → ヒト

二枚貝を生や加熱不十分な状態で食べることににより感染します。これは、ヒトのふん便などに含まれたノロウイルスが、河川、海に流れ出て、二枚貝の体内に蓄積されるためです。

② ヒト → 食べ物 → ヒト

ノロウイルス感染者がよく手を洗わずに調理すると、手や調理器具から食品にウイルスが移行し、この食品を食べたヒトが感染します。

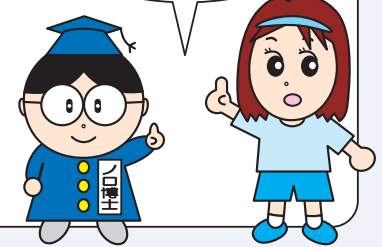
③ ヒト → ヒト

ノロウイルス感染者のふん便・おう吐物には大量のノロウイルスが含まれています。適切に処理しないと手指に付着したウイルスから感染したり、空气中に飛散したウイルスの粒子から感染することがあります。

ノロウイルスの「感染」・「感染の拡大」を防止するには

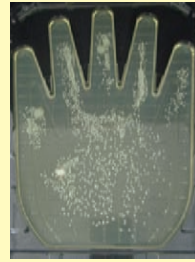
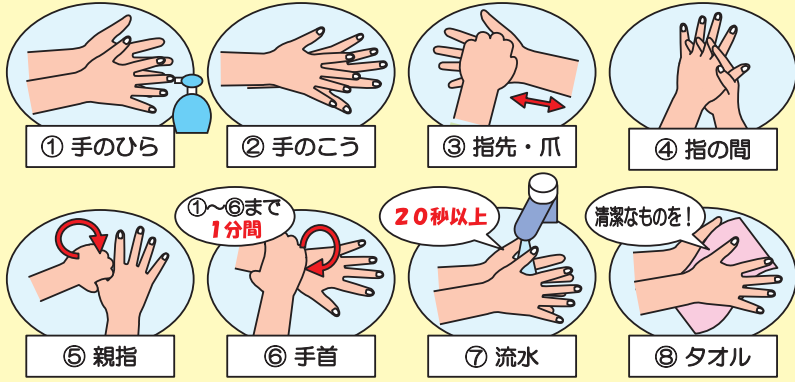
- 二枚貝は中心部まで充分加熱(85℃1分間以上)して食べましょう。
- ノロウイルスはどこに付着しているかわかりません!!食事の前、トイレの後、外から帰ってきた後の手洗いは、裏面1のとおり適切に行いましょう。
- ノロウイルス感染者のふん便やおう吐物を処理する場合は、裏面2のとおり適切に行いましょう。
- ノロウイルス感染者が利用したトイレから感染が拡がることもあります。トイレは、裏面3のとおり適切に清掃消毒しましょう。
- 下痢をしている人は最後に入浴しましょう。浴槽につかる場合は、石けんでお尻をよく洗ってから入りましょう。

自分一人だけでなく
まわりの人と一緒に
予防を心がけましょう



1 ノロウイルス感染から身を守る手洗方法

ノロウイルス感染予防の基本は手洗いです！手指の各部分についている汚れをこすり落とすような感覚で丁寧に洗いましょう。



左の画像は、石けんで10秒程度手を洗った後の手指の汚れを確認したものです。白く見えるのは細菌のかたまりです。10秒程度の手洗いで、汚れ(細菌)は全く落ちないことがわかります。

逆性石けんや消毒用アルコールは、ノロウイルスに対してあまり効果がありません。手指は丁寧に洗って、ウイルスをこすり落としましょう。



2 ノロウイルス感染拡大防止のためのおう吐物の処理方法

① 換気のために必ず窓を開け、使い捨て手袋・マスク・エプロンを着用する。

鼻を覆う

② おう吐物を吸水性のあるペーパータオル等で覆い、おう吐物と同量以上の0.1%次亜塩素酸ナトリウム液をかける。

③ おう吐物中のウイルスが飛び散らないようにペーパータオルなどで外側から内側に向けて拭き取る。

処理する際、床に手やひざをつくとうつ吐物が付着するので注意！

④ 予め口を広げておく

拭き取ったおう吐物やペーパータオルを袋に入れる。

しっかり口を縛る

⑤ 0.1%次亜塩素酸ナトリウム液に浸したペーパータオルをおう吐物を取り除いた場所に10分間覆い、その後水拭きする。

10分間覆う

⑥ 片手の手袋を外し、手袋を脱いだ手でビニール袋を持ちながら汚物の入った袋を入れる。

⑦ 手袋、マスク、エプロンを回収し、袋の内側を触らないように注意して口をよく縛り、廃棄する。

おう吐物で汚れてしまった衣服やシーツは、0.1%次亜塩素酸ナトリウム液に10分間浸した後、他の洗濯物と分けて最後に洗いましょう。(※素材によっては色落ちします)

⑧ 処理後は石けんで1分以上もみ洗いし、その後20秒以上すすぐ。

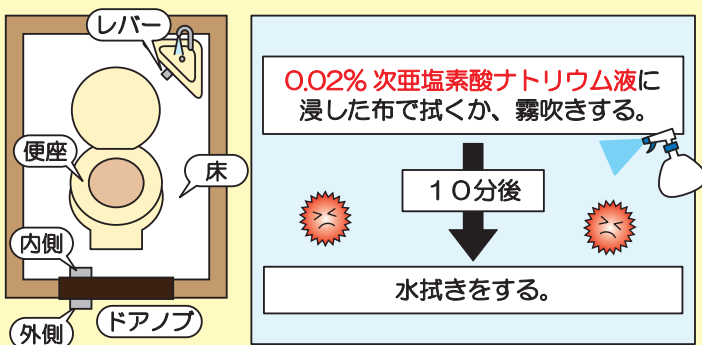
汚れを徹底的にこすり落とす感覚で

おう吐物は想像以上に遠くまで飛び散っていますので、吐いた場所から2m程度の広範囲を消毒する必要があります。

消毒範囲
おう吐物
2m

3 トイレの清掃消毒方法

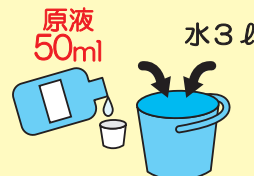
下図のような箇所が汚染されていきます！家族内で下痢をしている人がいる場合などはこまめに清掃消毒しましょう。



次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムは塩素系漂白剤の成分です。主な市販品(商品例:キッチンハイター、ブリーチ)の塩素濃度は、5~6%ですので、下記のとおり希釈しましょう。

0.1%次亜塩素酸ナトリウム液



おう吐物、ふん便などにより汚染を受けた場所や衣服等の消毒

0.02%次亜塩素酸ナトリウム液



調理器具類の消毒や家庭内の清掃時の消毒