

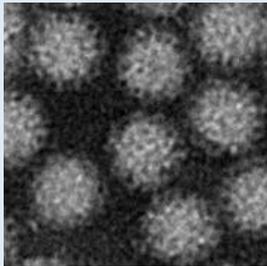
て あら 手洗いでノロウイルス予防 よ ほう



ノロウイルスについて

ノロウイルスは、おう吐（はく）や下痢（おなかをこわす）の原因となるウイルスです。感染力が強く、家庭内で感染が広がることがあります。**冬季**に多く発生します。

<ノロウイルスの特徴>



- ・乾燥に強い
- ・長生きする
- ・空中に舞う
- ・少量でも感染する

ので、感染しやすい。

電子顕微鏡写真

(さいたま市健康科学研究センター)

<感染ルート>

- ①ノロウイルスがついた食べ物を食べて感染
- ②ノロウイルスに感染した人のおう吐物やふん便を介して感染



感染しない・させないためのポイント

- 石鹸をよく泡立てて、ていねいに洗う。
二度洗いすると効果的！

手洗いのタイミングは
外から帰ってきたとき
ごはんを作る前、食べる前
トイレに行った後

その他の食中毒予防のため、
生魚や生肉に触った後
ペットに触った後
も洗いましょう。



正しい手洗い動画はこちらをチェック

- 食べ物は中心部までよく加熱する。
(中心温度85℃～90℃で90秒以上)



又ウ、
任せた



- 体の具合が悪い時は調理しないことも大切です。

～ノロウイルスに感染したときは～

・脱水症状に気をつけましょう

水分と栄養の補給をしっかりと行いましょう。

また、素人判断で、はき気止めや下痢止めの薬は飲まずに、病院を受診しましょう。

・次亜塩素酸ナトリウムで消毒

おう吐物やふん便の処理をする際や、トイレなどの環境を消毒する際は次亜塩素酸ナトリウムが有効です。家庭用の塩素系漂白剤でも代用できますが、必ず使用前に、使い方と使用上の注意をよくお読みください。消毒後は手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

市ホームページ「ノロウイルスに気をつけましょう」もご覧ください。

