

ねえ、 ノロウイルス って知ってる？



ノロウイルスとは？

- ヒトの腸粘膜で増殖して、食中毒の原因となるウイルスです。
- 食品の中では増殖しません。

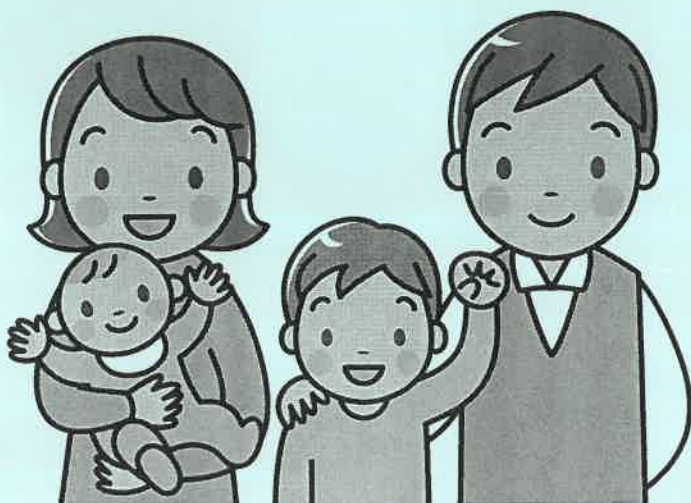
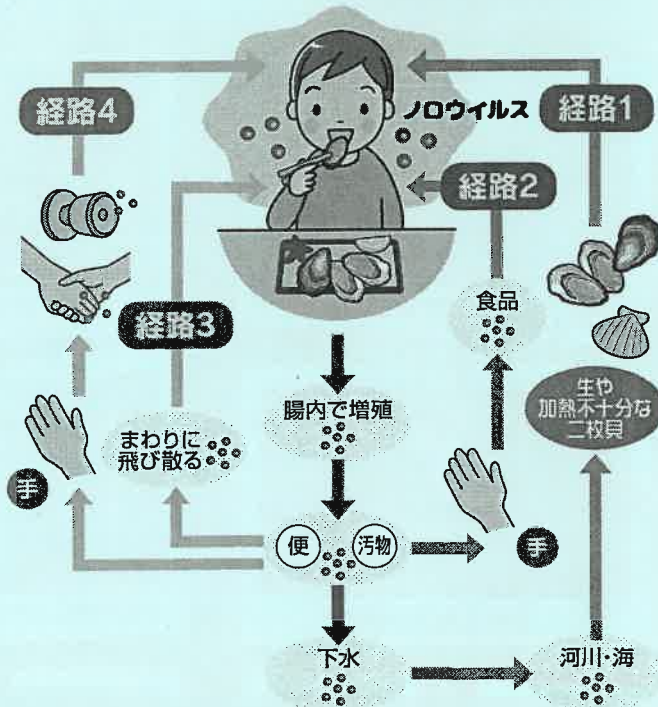
感染するのはどんなとき？

食品からの感染(食中毒)

- 経路1** ノロウイルスに汚染された食品(生かき等の貝類など)を食べたとき
- 経路2** 調理する人などの手を経て汚染された食品を食べたとき

人からの感染

- 経路3** 発症した人の ぶん便やおう吐物の処理をしたときや、処理が不十分だったとき
- 経路4** 汚染された手や物などに触れることにより、手についたウイルスが口に入ったとき



ノロウイルスに
感染しないように、
どうしたらいいのか、
私たちといっしょに
見てみませんか？

まずは手洗いで感染を予防しましょう

ノロウイルスは人の手を介して感染が拡大します。特に、ふん便やおう吐物の処理時に手が汚染されやすいので注意が必要です。適切に処理し、手洗いを十分に行って感染予防に努めましょう。

手洗いのタイミング

- トイレの後
- 調理や食事の前
- ふん便やおう吐物の処理の後



汚れが落ちにくいところ

よく
こすって
洗い落とせば
いいんだね!



ノロウイルスの
感染予防には
手洗いが
いちばんよ!

- ★手を洗う前には指輪や腕時計をはずしましょう。
- ★お子さんが手を洗うときは大人がつきそってあげましょう。

手洗いの手順

1



手をぬらし、石けんを泡立て手のひらをよくこする(5回)

2



手の甲をこする(5回)

3



指の間を洗う(5回)

4



指先を洗う(5回)

5



親指をねじりながら洗う(5回)

6



手首を洗う(5回)

7



水で十分すすぎ落とす

8



※タオルの共用はできるだけ避けましょう。

清潔なタオルでふく

1~7を
2回
くり返すと
効果的です!

これでキレイに
なったね!



ノロウイルスに汚染されやすい場所はどこ?

手の触れるところや、ふん便の汚染を受けるところは、ノロウイルスの汚染を受けやすい場所です。汚染を拡げないように定期的に清掃・消毒をしましょう。

蛇口



ドアノブ



便座・フタ・レバー



消毒の方法

- ①清掃を行う
- ②0.02%の塩素系漂白剤に浸した布で拭く
- ③10分後水拭きをする

ふん便・おう吐物の処理はどうするの？

準備する物

- ペーパータオル、ティッシュ等
- 使い捨て手袋
- ビニール袋
- おしりふき(便の処理)
- マスク
- 塩素系漂白剤(薄め方は下図参照)
- エプロン



1 窓を開けるなど、部屋の換気をよくする。

2 指輪や腕時計などを外す。使い捨て手袋、マスク・エプロンを着用する。使い捨て手袋がない場合はビニール袋等をかぶせ、直接手で触れないよう工夫する。

3 おしりふきなどで便をふきとる。おう吐物はペーパータオル等で外側から内側にむけて静かにぬぐい取る。



便やおう吐物にはウイルスがいっぱい！

注意！

- 同じ面でこすると汚染を広げてしまうのでふき取り面を折り込みながらぬぐい取りましょう！
- おう吐物は飛び散っている場合もあるので、広めにふき取りましょう。



4 交換したおむつやふき取ったペーパータオル等をビニール袋に入れ、ビニール袋の口はすぐに閉じて処分する。ビニール袋内に塩素系漂白剤をペーパータオル等に染み込む程度に入れるとよい。



5 汚染物がついた床とその周辺を、塩素系漂白剤を染み込ませたペーパータオル等で浸すようにふく。

※フローリングやカーペットなど材質によっては変色等する可能性がありますので、確認してから消毒してください。

6 手袋等はずし、十分に手洗い、うがいをする。

衣類やシーツ等が汚れた場合には、下洗いしてから洗濯する。

塩素系漂白剤の薄め方(5%→0.1%)

ノロウイルスには加熱や塩素系漂白剤による消毒が有効です。使用方法を守り、適正な濃度に薄めて使用しましょう。

1 5%塩素系漂白剤をペットボトルキャップ2杯分(約10mL)入れる。
※1%塩素系漂白剤の場合は10杯分
10%塩素系漂白剤の場合は1杯分



2 水をペットボトルいっぱいに入れて、薄める。

3 50倍に薄まり、0.1%になる
※日常的な消毒には、さらに5倍薄めた0.02%のものを使用する。

500mLペットボトル

- 時間がたつと効果が薄れますので、作り置きはやめましょう！
- 誤飲を防ぐため、子どもの手がふれない場所に置くなど注意しましょう！

使用目的	適正な濃度
ふん便、おう吐物の処理時	0.1% (1,000ppm)
調理器具、トイレのドアノブ、便座、床などの日常的な消毒	0.02% (200ppm)

塩素系漂白剤は商品により塩素濃度が異なるので確認してね！



濃度	商品名
約1%	ミルトン、ミルクボン、ピュリファンP など
5~6%	ハイター、ブリーチ、ピューラックス など
10~12%	ピューラックス-10 など

ノロウイルス食中毒の特徴は？

冬に多い！

一年を通して発生していますが、
11月～2月の冬期に多く発生しています。

患者数1位！

食中毒患者数のうちノロウイルスを原因とするものは
約半数を占め、例年患者数第1位となっています。

どのような症状なの？

お腹にくる風邪に 似ている！

ノロウイルスは感染力が強く、ごくわずかな量で感染します。体内に入ってから24～48時間で発症します。

主な症状は、おう吐、腹痛、下痢、発熱など風邪に似た症状です。また、免疫は持続せず、何度でも感染します。

回復は早め。 でも要注意！

通常1～2日で回復しますが、幼児や高齢者では重症化することもある。

発症したらすぐお医者さんに診てもらいましょう。

また、症状がなくなっても1週間から長い場合は1ヶ月程度ウイルスが便に排出されると言われています。

感染しても 症状が出ないことも！

症状が出なくても便にノロウイルスが排出されるので、気が付かないうちに周囲に汚染を拡げたり、食品を汚染する場合があります。

手洗いは日頃から念入りに行う習慣をつけましょう。

感染防止のポイントは？

つけない

手洗い

調理の前やトイレの後などには、
しっかり手洗いしましょう。

※手洗い手順はリーフレット内面をご覧ください

調理器具の洗浄消毒

使用後の調理器具はよく洗い、熱湯をかけたり、
塩素系漂白剤につけたりして十分に消毒しましょう。



持ちこまない

健康管理

調理をする人がノロウイルスに感染していると、食品を汚染する可能性がありますので、
体調管理に気を付けましょう。
おう吐や下痢などの胃腸炎症状があるときは、直接食品に触れないようにしましょう。



拡げない

汚物処理

ウイルスの飛散を防ぐため、
おう吐物やふん便は慎重に
処理しましょう。

※おう吐物等の処理方法は
リーフレット内面をご覧ください



やっつける

加熱

二枚貝などのノロウイルスによる
汚染のおそれがある食品は、
中心部を85～90℃で90秒間以上
加熱しましょう。



酢ではウイルスは
死にません！

◎下痢等の症状が現れた場合は、医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

お問い合わせは

最寄りの仙台市各区保健福祉センター（管理課企画係・衛生課食品衛生係）へ
青葉区 225-7211(代) 宮城野区 291-2111(代) 若林区 282-1111(代)
太白区 247-1111(代) 泉区 372-3111(代)