



# ノロウイルスによる感染・食中毒を防ごう！！

ノロウイルスに感染すると、下痢・嘔吐・腹痛などが主な症状で37℃～38℃の発熱を伴うこともあります。潜伏期間は12時間～42時間で発症後、2～3日間で軽快します。**高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は脱水症を伴うなど重症化することがあります。**

## ノロウイルスの感染・食中毒に備えよう

日頃から

### “健康管理”



自分自身が感染源にならないために守りましょう！

・食事には気を配る。生ものに注意する。

・食品はしっかり加熱しましょう！

目安は「中心温度85℃以上で90秒間以上の加熱」です。調理器具をよく洗うなど、加熱後の食品にウイルスを付けないことも重要です。



- ・用便前後は便座を除菌する(2回除菌)
- ・激しい嘔吐や下痢、腹痛があれば出かけるのを控えましょう。



日頃から

### 手を“せっけん”でよく洗いましょう！

手洗いは感染予防の基本です。手に付いたウイルスをこまめに洗い流しましょう。

- ・トイレに行ったあと
- ・調理する前、料理盛り付け前等
- ・食事の前
- ・ふん便・嘔吐物を処理したあと



突然に備える

### “汚物(ふん便・嘔吐物)処理に注意”

汚物にはウイルス・細菌がたくさん含まれています。汚物の処理の際は、マスクや使い捨て手袋を着用するなどの感染予防を行いましょう。

消毒には漂白剤(ハイター・ブリーチ)等を使用しましょう。

注射器などにはウイルスが残留し存在する可能性があります！「すばやく」「適切に」処理して感染を防ぎましょう。

次亜塩素酸ナトリウム



二次感染予防3原則: すぐにふき取る・乾燥させない・消毒する

定期的に

### “殺菌・消毒”



菌の媒介となりやすいのは、手や身体が触れる場所・スイッチ、ドアノブ、手すり、蛇口、便器まわり、椅子、テーブル、調理器具、冷蔵庫の取っ手等  
漂白剤(ハイター・ブリーチ)を使って、器具の消毒をするか、洗剤などで十分洗浄し、熱湯で加熱する方法も有効です。

※アルコール消毒は効果がありません



**下痢止めを飲むことで症状が悪化する恐れがありますので、自己判断で下痢止めを飲まず、早めに医療機関を受診しましょう。**



ノロウイルスに感染して、下痢等症状は2日程で治まりますが**症状が消えた後もしばらくウイルスを排出し続けます(約2週間)**特に、**用便後せっけんでの手洗いの徹底が必要**です！！