

知って防ごう！ ノロウイルス食中毒

ノロウイルスは感染力が強く少量で経口感染し、おう吐、下痢、発熱などの症状を引き起こします。正しく理解し、食中毒を予防しましょう！！

1. 感染しても、すぐにおう吐や下痢などの症状は出ない

ウイルスが体に入って発症するまでの時間は、約24～48時間です。通常下痢などの症状が1～2日続いた後、回復し、後遺症はありません。感染しても症状がなく、知らない内に人に移してしまうことも。流行期は、トイレの後の手洗いなどしっかり対策をとりましょう。

2. 症状がおさまっても、ノロウイルスが排出されることがある

下痢などの症状がなくなっても、1週間～1か月程度、便にウイルスが排出されます。患者の下痢便やおう吐物には大量のウイルスが含まれており、注意が必要です。ウイルスはとて小小さく、トイレトペーパーもすり抜けます。念入りに手洗いをしましょう。

3. 感染は、患者の便やおう吐物からだけではない

感染経路は様々で、感染した人が調理して汚染された食品や、ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝なども原因となります。



4. ノロウイルスに効く薬はない

ノロウイルスに効果のある薬はないため、脱水症状や体力消耗の予防のために、水分と栄養の補給を行いましょう。症状がひどい場合には、病院での治療が必要です。下痢止め薬は、回復を遅らせることがあるため、使用しないことが望ましいとされています。

効果的な手洗いでSTOP食中毒



※ノロウイルスにアルコールは効果がありません。



①しっかり手洗い

調理や食事の前、トイレやおう吐物処理の後などは、石けんで手洗いを！



②しっかり加熱

食材は、中心部まで加熱を！！（特に二枚貝は、85～90℃で90秒間以上）



③しっかり洗浄・消毒

調理器具はよく洗い、次亜塩素酸ナトリウム液*（200ppm）や熱湯で消毒を

ノロウイルス食中毒予防のポイント

* 消毒用 次亜塩素酸ナトリウム液（200ppm）の作り方
⇒ペットボトルに水を1L入れ、ペットボトルキャップ1杯分の家庭用塩素系漂白剤（約5%）を加えて混ぜる。※注意書きをよく読んで使用してください。手指等の体の消毒はしないでください。