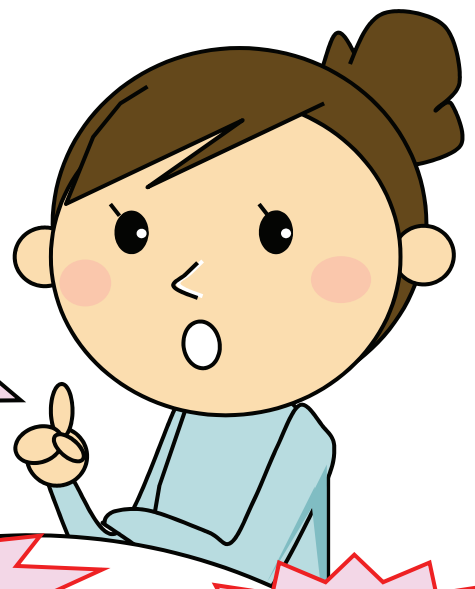
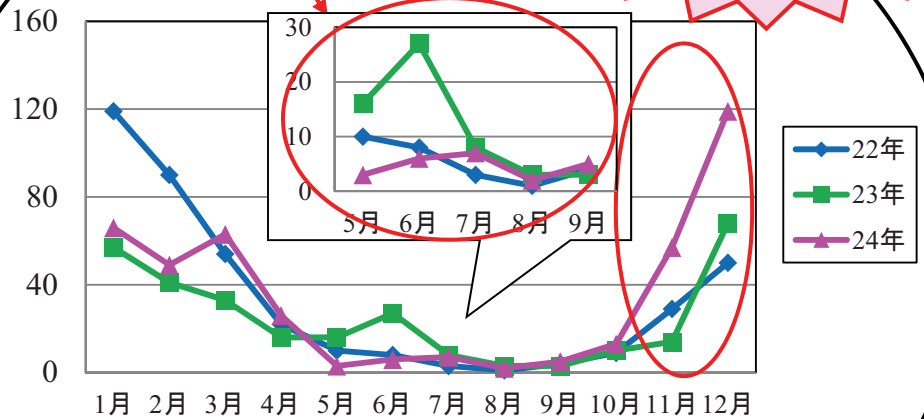


ねえ、
ノロウイルスって
知ってるわよね？



一年を通して発生！

冬に多い！

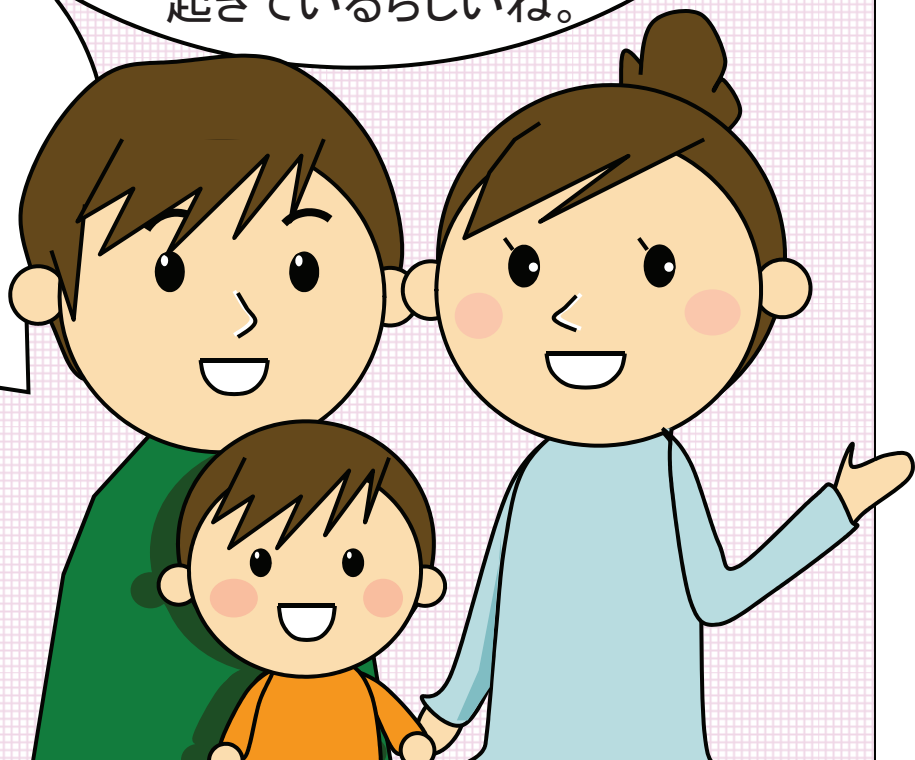


1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

ノロウイルス食中毒 月別発生件数(全国)

知ってるよ。全国的にもこの
ウイルスが原因の食中毒が
起きているらしいね。

ノロウイルスによる
食中毒を防ぐために、
家庭ではどうしたら
いいのかわからないのか、私たちと
いっしょに見て
みませんか？



宮城県

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、手洗いを十分に行なって感染予防に努めましょう。

手をよくこすって、繰り返し洗い流すことが大切よ。

手洗いのタイミング

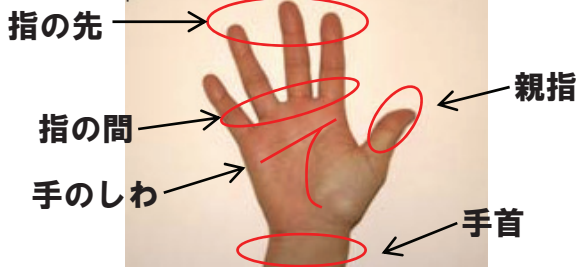
- ・ トイレの後
- ・ 調理や食事の前
- ・ 排泄物の処理の後

そうなんだ！ノロウイルスをこすって落とすんだね。



手洗いの手順

汚れが落ちにくいところ



- 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。

1 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 流水で20秒洗い流す



8 使い捨てペーパータオルでふく



9 消毒用アルコールを手指にすりこむ



手順1〜7を2回繰り返しましょう！

○調理のポイント

ノロウイルスに汚染された食品を食べることにより、食中毒が起こります。湯通り程度の加熱ではウイルスは死にませんので中心部を85~90℃で90秒以上加熱してから食べましょう。



☆中心部を85~90℃で90秒以上加熱しましょう。

☆酢ではノロウイルスは死滅しません。特に、抵抗力が弱い方(高齢者、乳幼児など)は十分に加熱して食べるようにしましょう。

○調理器具の洗浄消毒

調理後(特に魚介類等の処理後)、調理器具はよく洗い、熱湯をかけた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。



下痢便・おう吐物の処理はどうするの？

準備する物

- ・ペーパータオルまたはティッシュ等・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（薄め方は下記参照）

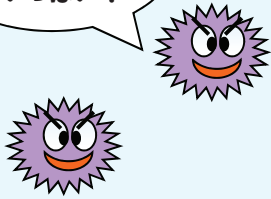


1 窓を開けるなど部屋の換気をよくする。

2 指輪や腕時計などを外す。使い捨て手袋、マスクを着用する。使い捨て手袋がない場合はビニール袋をかぶせ、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！



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！

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囲は、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。手袋もビニール袋に入れて処分する。

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。

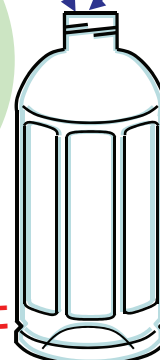
使用目的	適正な濃度
下痢便、おう吐物の処理時	0.1% (1,000ppm)
調理器具、トイレのドアノブ、便座、床などの日常的な消毒	0.02% (200ppm)



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

① 5%塩素系漂白剤 ペットボトルキャップ 2杯分（約10ml）
※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。

*使用する直前に薄め、その都度使い切るようにしましょう！

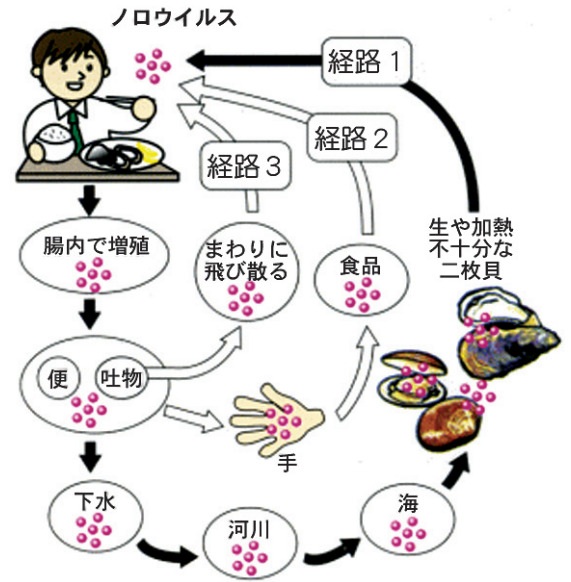
*誤飲しないよう、作り置きはやめましょう！

ノロウイルスってなあに？

- ヒトの腸粘膜で増殖して、食中毒など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？

- 経路1: ノロウイルスに汚染された食品(二枚貝など)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
- 経路3: 発症した人の下痢便やおう吐物の処理をしたとき
下痢便やおう吐物の処理が不十分だったとき など



どのような症状なの？

おなかにくる風邪に似ている！

ウイルスが体に入ってから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週間程度、長いときには1カ月程度ウイルスが便に排出されると言われています。

強い感染力！

ノロウイルスは少ないウイルス量で感染します。また、ウイルスが体内に入っても発症せず、周りも自分も気がつかない場合もありますので、手洗いは日頃から念入りに行なう習慣をつけましょう。

感染予防の予備知識！

【人から人への感染に注意！】

ノロウイルスは汚染食品からの感染がすべてではありません。感染の主な原因は感染者からの2次感染です。家庭内で発症者が出た際には、速やかに汚染物処理・消毒を行うとともに、接触を避けることが重要です。日頃からタオルやコップなどの共用を避け、家族間で似た症状が見られた場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

【汚染しやすい場所って？】

基本的に、感染者のふん便や嘔吐物が接触しやすい場所が感染源になります。しかし、それらが手指や衣類等に触れると、汚染箇所が次々と広がってしまいます。汚染しやすい場所として、トイレの便座やフタ、ドアノブ、水道の蛇口、洗面台等が挙げられます。これらの共用スペースは定期的に清掃し、使用後は手指の洗浄を心がけましょう。

【汚染対処の3ステップを覚えよう！】

まず手洗い、汚染物処理、周辺の清掃でウイルス量を減らしましょう。次に、汚染した衣類、食器や調理器具の熱湯消毒を行います。最後に、汚染部分に次亜塩素酸ナトリウム、手洗い後に消毒用アルコールを用いて消毒しましょう。①ウイルス量を減らす、②加熱する、③消毒剤を使用する、の3ステップを順番に行うことが重要です。

◎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保健所(食品衛生班又は食品薬事班)へ

仙南保健所	0224-53-3117(直通)	栗原保健所	0228-22-2115(直通)
塩釜保健所	022-363-5505(直通)	登米保健所	0220-22-6120(直通)
塩釜保健所岩沼支所	0223-22-2188(代表)	石巻保健所	0225-95-1417(直通)
塩釜保健所黒川支所	022-358-1111(代表)	気仙沼保健所	0226-22-6615(直通)
大崎保健所	0229-91-0710(直通)		
環境生活部食と暮らしの安全推進課			022-211-2644(直通)