

ノロウイルス食中毒を予防しよう!!

食中毒は夏場に起こりやすいイメージがありますが、ノロウイルスによる食中毒は、その8～9割が11月から3月にかけて発生しています。

ノロウイルスは、牡蠣などの二枚貝が海で汚染されて、加熱不十分で感染する場合と、感染者のおう吐物などが人の手を介して感染する場合の2つのパターンがあります。感染した人の排泄物(便・おう吐物等)からは、膨大な量のウイルスが排出され、ごく少量のウイルスで他の人に感染します。感染を防ぐことと、二次感染を防ぐための対処が大切になります。

▼1番の予防法は手洗い!!



爪は短く、時計や指輪を外して、手首まで洗いましょう!

一般的によく利用されるアルコール消毒は、ノロウイルスにはあまり効果がありません。



▼しっかりと加熱調理!!

調理器具も清潔に!



食品は、中心温度が85～90℃で90秒以上加熱してから食べましょう!

ノロウイルス感染時の症状

感染しても症状がない場合や、軽い風邪のような症状のこともあります。

感染後24～48時間で、下記の症状が現れます。通常3日以内で回復しますが、感染してから2週間程度、便などに排出されます!!

自己判断せず、速やかに医療機関を受診しましょう!



吐き気・おう吐



下痢



腹痛



微熱



ノロウイルス感染者のいる家庭での対処法

①感染者のおう吐物や便を処理する際には**使い捨ての手袋・マスク**などを着用し、しっかり換気を行います。



②おう吐物を**ペーパータオル**などでおおい、その上から**塩素液B**を注ぎ、10分後に袋に入れて回収します。その後、**塩素液B**でおう吐物のあったところを拭きます。汚染された衣類は**塩素液A**に30分以上浸してから、他の洗濯物と分けて洗濯します。



③拭き取ったペーパータオルや手袋などは2重の**ビニール袋**に密閉して廃棄します。またビニール袋の中の汚物には**塩素液B**を浸して消毒しましょう。



塩素液:A

(濃度がうすい)

(汚染衣類のつけ置き用など)

10ml(ペットボトルキャップ2杯)の漂白剤を2杯の水で薄める(200倍)

塩素液:B

(濃度がこい)

(汚染箇所や器具の消毒用など)

10ml(ペットボトルキャップ2杯)の漂白剤を500mlの水で薄める(50倍)

一般的な家庭用塩素系漂白剤【濃度6%】

★感染者の洗濯物、お風呂の順番、ドアノブ、水道の蛇口などに注意し、他の家族と感染者が接触しないようにしましょう。



問い合わせ先: 燕市保健センター

TEL 0256-93-5461