

ノロウイルスは、飲食物を介して感染する「**食中毒**」と、人から人に感染する「**感染症**」の2つの顔を持っています。非常に感染力が強く、少量のウイルスでも感染・発症します。また、人にだけ感染し、腸の中で増殖しますが、食品の中では増えません。家族の中に感染した人がいるときは、便や嘔吐物を介して感染する恐れもあるので十分注意しましょう。



■主な原因食品

感染した調理人によって汚染された食品、ウイルスが蓄積された二枚貝。

■症 状

嘔吐、腹痛、下痢、発熱：24～48時間で発症。
(便には、回復後も1週間～1カ月ほど、ウイルスが含まれることがあります。)

■感染経路

①食品から人へ（食中毒）

ウイルスを蓄積した二枚貝を生、または十分に加熱せずに食べて感染。

②人から食品を介して（食中毒）

ウイルスがついた手や器具で調理したために食品が汚染され、それを食べて感染。

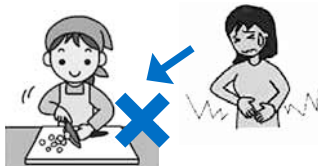
③人から人へ（感染症）

- ・ウイルスが含まれた感染者の便や嘔吐物が手につき、ドアノブやタオルなどを介して口に入り感染。
- ・便や嘔吐物が乾燥し、空気中に舞い上がったウイルスを、ほこりなどと一緒に吸い込んで感染。



予防のポイント

- 1 下痢や嘔吐などの症状がある場合は調理を避ける。



- 2 「調理前」「食事前」「トイレの後」などはしっかり手洗いをする。（下欄参照）

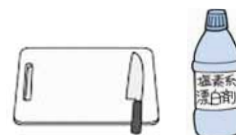


- 3 食材は中心部までしっかり加熱する。

- ・湯通し程度の加熱、酢やレモンではウイルスは死にません。
- ・ノロウイルス食中毒は貝の鮮度とは関係ありません。「新鮮だから安心」は間違いです。



- 4 調理器具は十分に洗浄し、熱湯や塩素系漂白剤で消毒する。



ご家庭でも
お店でも
手洗いが最大の
予防です！

中央保健センター
生活衛生担当課長
ひらた むつこ 睦子さん



食中毒かな？と思ったら…

早めに医療機関を受診しましょう

○こんなことにも気を付けて

- ・脱水症状を防ぐため、十分な水分補給を。特に、高齢者や乳幼児などは重症化することがあるので要注意。
- ・感染を拡大させないように、しっかり手洗いを、調理器具などは十分消毒を（ノロウイルスにはアルコール消毒の効果は期待できません）。

中央保健センター
生活衛生担当
☎ (511) 7227



⑥水でよく洗い流してから清潔なタオルで拭く。



⑤親指はねじるように。手首も忘れずにしっかり洗う。



④指先を立ててしわの間や爪の間も念入りに洗う。



③指を組むようにして、指の間を丁寧に洗う。