

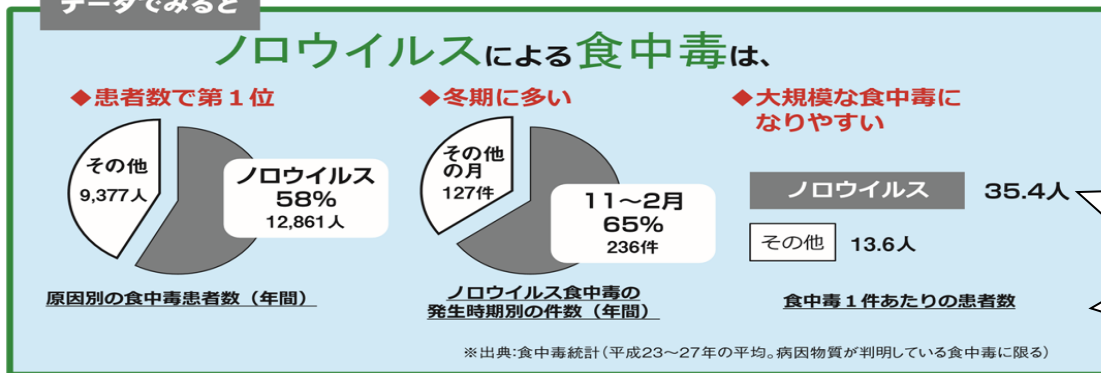


# ノロウイルスによる

# 食中毒にご用心！！

ノロウイルスは手指や食品を介して口から入り、腸管内で増殖し、通常1～2日の潜伏期間（感染してから症状が出てくるまでの期間）を経て発症します。

### データでみると



食中毒は夏だけではありません。ウイルスによるものが冬にも多発しています。

### \*ノロウイルスによる主な感染の原因について

食品からの感染	ひとからの感染
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 感染した人が調理して汚染された食品を食べたことによる感染</li> <li>■ ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝などを食べたことによる感染</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 患者のおう吐物や便からの二次感染</li> <li>■ 家庭や施設などでの飛まつ等による感染</li> </ul>

### \*主な症状

吐き気・おう吐・下痢・腹痛・発熱です。通常は、これらが1～2日続いた後、回復します。ただし、乳幼児や高齢者など体の抵抗力が弱い方が感染すると、重症化したり、症状が長引くことがあります。ウイルスは、症状が消失した後も1～2週間ほど患者の便中に排出されるため、取り扱いに注意が必要です。☆発症した場合は、できるだけ早く医療機関に受診しましょう。

### ノロウイルスによる感染予防のポイント

#### ● 入念な手洗い

調理や食事の前・トイレの後・下痢等の患者の汚物処理やおむつ交換の後などには、石けんを泡立てて十分に洗った後、よくすすぎましょう。指先・指の間・親指の周り・手首や手のしわの部分は汚れが残りやすいので特に注意して洗いましょう。



#### ● 食材の十分な加熱処理

ノロウイルスは、85℃以上で90秒以上加熱することで、感染性がなくなるとされています。特にカキ等の二枚貝類は、中心部までしっかりと加熱しましょう。

#### ● 適切な消毒

ノロウイルスの消毒には、熱湯（85℃以上）と家庭用塩素系漂白剤が有効です。使い捨てのマスクや手袋等を着用し、漂白剤を使用する際は、「使用上の注意」をよく確認しましょう。ウイルスは乾燥すると空中に漂い、感染源となることがあるため、患者のおう吐物や便などは速やかに処理し、二次感染を防止しましょう。

★調理器具は食材・用途で使い分け、使用後は十分に洗浄・消毒をしましょう。

#### \* 食中毒を防ぐ3つの原則

- 調理前には必ず手洗い（菌をつけない）
- 生鮮食品はすぐ冷蔵庫へ（増やさない）
- 食材は中心までよく加熱（やっつける）

食中毒、年間約2万人！

# 家庭用塩素系漂白剤

# を使った消毒方法

## ◇ 市販されている塩素系漂白剤等

原液濃度	商品名
1%	ミルトン、ピュリファン など
5%	ハイター、ブリーチ など
6%	ピューラックス、アサヒラック など

※ 消毒用エタノールや逆性せっけんは、あまり効果がありません。



## ◇ 塩素系消毒液の使い方（原液濃度が5%の場合）

用途	消毒方法	消毒液の作り方 (使用塩素濃度)
おもちゃ・調理器具など	10分程度漬け置いた後、流水でしっかりすすぐ。	原液 10mL + 水 2.5L (0.02%)
手すりやドアノブといった 直接手で触れる部分など	消毒液を浸み込ませた布やペーパータオル等で拭きぬらし、10分程度おいてから水拭きする。	
おう吐物や便などが付着した床など	汚物を拭き取った後、消毒液を浸した布やペーパータオル等で覆うように拭く。	原液 10mL + 水 0.5L (0.1%)
おう吐物や便などで汚れた衣類・寝具・カーテンなどの洗濯	汚物を取り除き、水で下洗した後、消毒液に 30分程度浸し、他の衣類と分けて洗濯する。(熱水洗濯できる洗濯機がある場合は、下洗した後85℃で1分間以上の熱水洗濯が適している。)	

※ おう吐物や便の後始末をする際は、使い捨ての手袋やマスクなどを使用しましょう。また、後始末をする前に窓を開けて十分に換気を行いましょう。

## 500ml (0.5L) ペットボトルとキャップを使っての消毒液作成例



間違っ<sup>て</sup>飲<sup>ん</sup>でしま<sup>わ</sup>ないよう<sup>に</sup>ラ<sup>ベ</sup>ル<sup>等</sup>を<sup>貼</sup>り<sup>ま</sup>し<sup>よ</sup>う!

使用塩素濃度	作り方
0.02%	ペットボトル1杯の水にキャップの約半分の原液を入れる
0.1%	ペットボトル1杯の水にキャップ2杯分の原液を入れる

作った消毒液は時間がたつと効果が減少するので、こまめに作って使い切りましょう!

## ◇ 消毒液使用の際の注意点

※使用する際は、換気を十分に行いましょう

※汚物（おう吐物や便など）が残っていると消毒効果が著しく低下するため、汚物をあらかじめ取り除いてから使用してください

※金属は腐食したり、カーテン・カーペット類は色落ちすることがあるため、使用できない場合があります

※消毒液を作る際は、直接製剤が手に触れないよう、手袋をするなどしましょう

## 白浜町食中毒等予防対策本部

相談窓口 白浜町住民保健課健康増進係（白浜町中央保健センター内 電話 43-0178）