

# ノロウイルスを 予防しよう！

特に冬に流行し、大規模な食中毒を引き起こす傾向があるノロウイルス。  
特徴や症状、感染経路を知り、今日から予防しましょう。

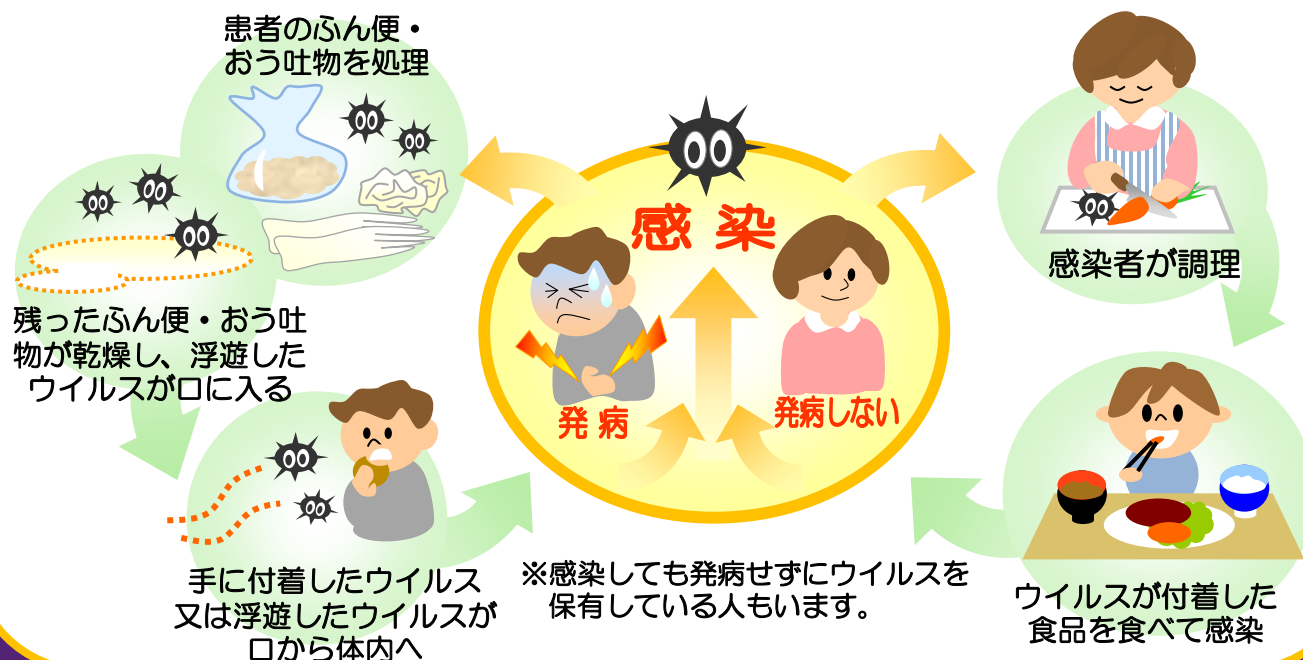
## ノロウイルスの特徴

- ◆ 小型の球形ウイルスで、人の小腸で増殖する。
- ◆ **感染力が極めて強く**、少量のウイルスでも感染する。

## 感染時の症状

- ◆ 感染後 1～3 日で発症
- ◆ 吐き気、**おう吐**、**下痢**、腹痛、**発熱**などが 1～2 日間続く。
- ◆ 感染しても症状がない場合や症状が軽い場合がある。

## 感染の経路



## 予防① 丁寧な手洗い

- 石けんを使った2度洗いが効果的。
- トイレに行った後やおむつ交換の後、料理を開始する前、食材を扱った後、料理の盛り付け前などは特に念入りに。



1 水をつけて、石けん  
で手のひらを洗う。



2 手の甲をこする。



3 指と指の間や指の  
付け根をこする。



4 つめを手のひらに押  
しつけ、指先とつめ  
の間を洗う。



5 親指の付け根を回す  
ようにこする。



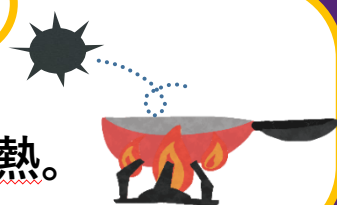
6 最後に手首を回すよ  
うにこする。



7 きれいな水で洗い流し、  
ペーパータオルなどで  
しっかりとふく。

## 予防② しっかり加熱

- ウイルスは加熱することで活性を失います。
- 85℃以上で90秒以上、中心部まで十分に加熱。



## 予防③ 調理器具の洗浄・消毒

- まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。
- 熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱消毒や塩素系消毒液による消毒が有効です。

※アルコールでは十分な効果が得られません。

