

ノロウイルスに注意しましょう

～冬季はノロウイルスによる**食中毒**及び**感染性胃腸炎**が多く発生します～



ノロウイルスによる感染性胃腸炎とは？



【主な症状】 下痢・嘔吐・吐き気・発熱・腹痛

【潜伏期間】 ぶつう24～48時間



①人からの感染（感染症）

・嘔吐物や便等に触れた手から、人から人への感染

②食品からの感染（食中毒）

・二枚貝（牡蠣など）を生のままや加熱不足で食べる

・ノロウイルスに感染した調理人の手指、ノロウイルスに汚染された器具等から、ノロウイルスが食品についてしまい、それを食べる

【治療】 抗ウイルス薬はないので、吐気止め・整腸剤などの対症療法

*症状が治まった後や、症状が出ない感染者でも通常1週間程度、長い時には1か月程度はウイルスを排出することがあると言われています。

ノロウイルスの予防方法

① 手洗いはしっかり

調理前、食事前、トイレの後、吐しゃ物の処理後は、特に念入りに石鹸で手を洗いましょう。

② 食品は中心部まで十分加熱

中心温度を85～90℃で90秒以上の加熱。

加熱調理後も、再汚染のないよう取扱いましょう

③ 調理器具などを洗浄・消毒

ノロウイルスには消毒用アルコールや逆性石鹸はあまり効果がありません。

まな板、包丁、食器、ふきん等は、十分に洗浄したあと、**熱湯（85℃で1分以上）**又は、**次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度約200ppm、ノロウイルスの存在が疑われる場合は1,000ppm）**で消毒しましょう。

④ 調理する人は体調に注意

下痢や嘔吐などの症状がある場合は、ノロウイルスに感染している可能性があります。調理は控えましょう。

症状が無くても感染している場合があります。日頃から手洗いをしっかり行い、使い捨て手袋を使用するなどして、食品の汚染や他の人への感染を防ぎましょう。



塩素消毒液の作り方

嘔吐物・便の消毒 濃度0.1%



ペットボトルキャップ
約2杯分(10mL)



合計500mLのペット
ボトルいっぱいになるよ
うに水を入れる

家庭用塩素系漂白剤の原液
次亜塩素酸ナトリウム濃度5%

調理器具・施設などの消毒 濃度0.02%



ペットボトルキャップ
約2杯分(10mL)



合計2Lのペットボ
トルいっぱいになるよ
うに水を入れる

家庭用塩素系漂白剤の原液
次亜塩素酸ナトリウム濃度5%

(公社)日本食品衛生協会・都道府県市食品衛生協会 主催

ノロウイルス

食中毒予防強化期間

令和5年11月1日▶▶令和6年2月29日



問い合わせ：四日市市保健所衛生指導課

[TEL:059-352-0592](tel:059-352-0592)、[FAX:059-351-3304](tel:059-351-3304)

発行 四日市市 健康づくり課 電話:059-354-8291