

ノロウイルスによる食中毒に注意!!

ノロウイルスとは

- ・ノロウイルスはヒトの小腸で増殖し、おう吐や下痢等を起こすウイルスです。

ノロウイルスの症状

- ・ノロウイルスの潜伏期間(感染から発病までの時間)は通常24～48時間です。
- ・ノロウイルスの症状は、吐き気、おう吐、下痢、腹痛など風邪に似た症状です。子どもではおう吐が多く、成人では下痢が多いことも特徴の一つです。
- ・症状は2～3日でおさまりますが、その後も便にウイルスが排出されるので、排便後や調理前の手洗いはしっかり行ってください。

感染経路

- ・経口感染:ノロウイルスに汚染された食物を食べることによって感染(食中毒)します。特に生カキや他の2枚貝が原因となることがあります。
- ・接触感染:ノロウイルスで汚染された手指が物などを触る(接触)ことで手指や物を介して感染します。
- ・飛まつ感染:ノロウイルスに感染している人のおう吐物や下痢便が床に飛び散り、その飛まつを吸い込むことによって感染します。



主な予防対策

- ・**手洗い**:最も重要で、有効な予防対策は手洗いです。
トイレの後、食事の前、調理の前、おむつ交換の後、おう吐物や下痢便の処理の後では、流水・石けんによる念入りな手洗いが必要です。
* おう吐物や下痢便の処理の際はマスク・使い捨てビニール手袋などを着用してください。
* 特に小さな子どもがいる家庭は、普段から排便後や食事前の手洗いを励行しましょう。
- ・**加熱調理**:新鮮だからと安心はできません。食べ物がノロウイルスに汚染されていれば感染の可能性があります。冷凍・冷蔵してもウイルスは死にません。加熱調理は中心まで、よく火を通すようにしましょう。
- ・**消毒のポイント**:ノロウイルスの消毒方法は次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤等)と加熱です。加熱消毒は、熱湯(85℃以上)で1分以上加熱しましょう。

正しい手洗いは、あらゆる感染症・食中毒予防の基本です!!

詳しくは厚生省又は千葉県ホームページ等を参照してください。

我孫子市健康づくり支援課(保健センター) TEL04-7185-1126