

# 感染性胃腸炎に気をつけましょう！

**感染性胃腸炎のうち、最も多い原因がノロウイルスによるものです。**

## ○ノロウイルスとは？

・感染性胃腸炎の主な原因の一つで、感染力が非常に強く、わずかにウイルスが付着しているだけで食品、人、手袋や床、ドアノブ、便器などさまざまなところから感染するおそれがあります。

## ○症状は？

・吐き気、おう吐、下痢、腹痛で、発熱等の症状がでます。通常1～2日で症状はおさまり、抵抗力が弱い高齢者や乳幼児などの場合、重症化したり、下痢によって脱水症状を起こすことがあります。

## ○感染経路は？

・ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を十分加熱せずに食べたり、ノロウイルスを含む便やおう吐物を処理した後、ウイルスが手につき、口に入ったり、乾燥して舞い上がったウイルスがほこりなどと一緒に口に入ったりして感染することがあります。

## 予防方法

### ★しっかり手洗いをしましょう！

手洗いの前に…

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



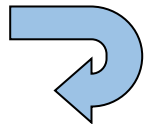
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



手首も忘れずに洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



指の間を洗います。

### ★食品はしっかり加熱しましょう！

食品の中心までしっかり(食品の中心温度が85℃以上で、90秒以上)と加熱しましょう。

### ★嘔吐物や便は適切に処理しましょう！

嘔吐物や便には大量にウイルスが含まれています。周りに広げないように拭いとり、その後、家庭用漂白剤を適切な濃度に薄めて使い消毒をしましょう。

(目安:500ml のペットボトルにキャップ2杯分の家庭用塩素系漂白剤濃度5%を入れ、その後水をボトルいっぱいになるまで水を加える。)

注:消毒薬は、必ず手袋を着用し使用毎に希釈をしましょう。

また、嘔吐物等を処理する際は、使い捨てマスク、エプロン、手袋を着用しましょう。

ペットボトルの  
キャップ2杯分



500ml