

# 要注意！ノロウイルスの季節がまた



**11月**は気温が低くなり、乾燥しやすい。  
ノロウイルスや食中毒が多発する時期!!



＜感染経路＞潜伏期間：感染⇒発症まで24～48時間

食品：感染した人が調理などをして汚染された食品  
ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝 など  
人：感染者の糞便や嘔吐物から など

＜主な症状＞

・吐気、嘔吐、下痢、微熱が1～2日ほど続く

(※感染しても症状がない場合や軽い風邪のような症状のこともある)

・持病のある方、乳幼児、高齢者は脱水症状を起こしたり、症状が重くなったりする場合がある。(※嘔吐物による肺炎や窒息に注意が必要)



ノロウイルスは感染力が非常に高い  
予防には正しい手洗いが必須



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



1 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。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

【洗い残しが多い部位】



濃いピンクの部位は  
特に注意して洗いましょう

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

参考：政府広報オンライン  
厚生労働省ホームページ