

# 要注意！ノロウイルスの季節がきた

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です  
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、手のひらをよくこります。



2 手の甲をのばすようにこります。



3 指先・爪の間を念入りにこります。



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】



参考: 政府広報オンライン  
厚生労働省ホームページ

濃いピンクの部位は  
特に注意して洗いましょう

石鹼で洗い終わったら、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。

R7.11 静岡県立こころの医療センター 栄養管理室