



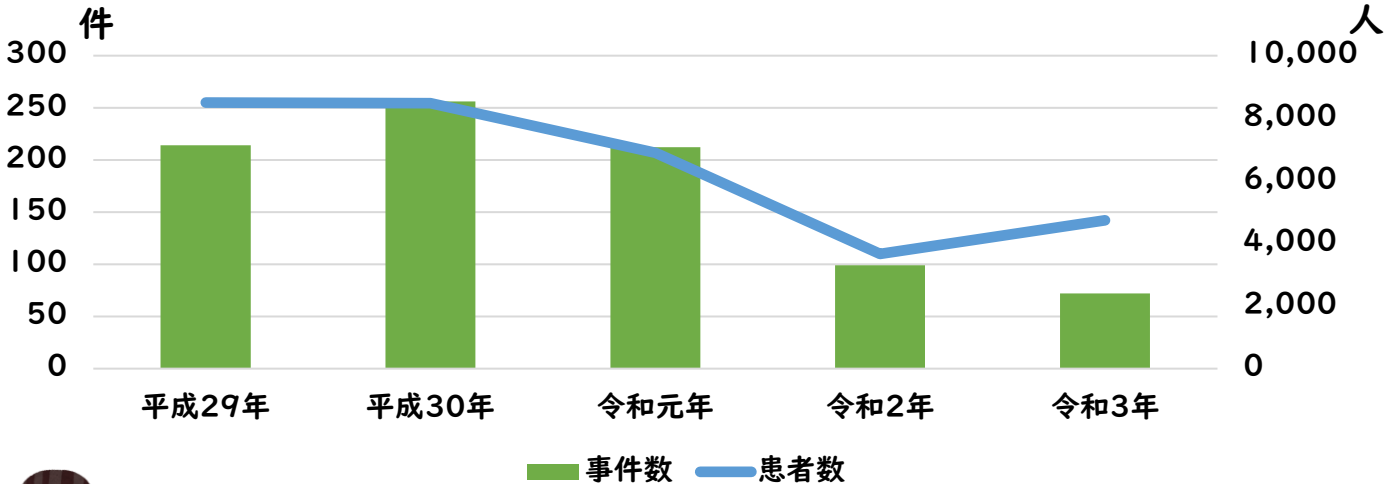
## ノロウイルスによる食中毒に注意しよう

ノロウイルスによる食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、感染し、ヒトの腸管で増殖することで、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。



## 1年間にどのくらい発生しているの?

年によってばらつきはありますが、年間100-200件ほどのノロウイルス食中毒発生があり、患者数は2000-8000人ほどです。



## 正しい手洗いをマスターしよう

手洗いは食事の前だけでなく、トイレに行った後や外出後などこまめに行いましょう!

- 流水で手を洗う
- 洗剤を手にとる (両手を洗うに十分な量の洗剤を取りましょう)
- 手のひら、指の腹面を洗う (親指は反対の手で洗う)
- 手の甲、指の背を洗う (親指は反対の手で洗う)
- 指の間(側面)、股(付け根)を洗う
- 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う
- 指先を洗う
- 手首を洗う (内側・側面・外側)
- 洗剤を十分な流水でよく洗い流す
- 手をふき乾燥させる