



ノロウイルスについて

気温が下がり、湿度が低く乾燥しやすくなる11月から2月は、ノロウイルスによる食中毒が多発する時期です。ノロウイルスは小さな球形をしたウイルスで、非常に強い感染力をもっています。

【感染経路】



<食品から>

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

<人から>

感染者の糞便や嘔吐物から など

【症状】

<潜伏期間>

感染から発症まで24~48時間



<主な症状>

- 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く
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ります。また、嘔吐物による肺炎や窒息に注意が必要。

正しい手洗いを行い、ノロウイルスを予防しましょう!

食事の前、トイレに行った後や外出後などこまめに手洗いを行いましょう!

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。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



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