



## ノロウイルスにご注意を！

冬季はノロウイルスが流行します。今シーズンは、3年ぶりに茨城県全域でノロウイルス等による「感染性胃腸炎流行警報」が発令されました。  
ノロウイルスについて正しい知識を身につけ、家族全員で感染を予防しましょう。

### ◆感染の原因は？

ノロウイルスは、口から体内に入り感染します。感染経路として以下の事例が考えられます。

- ・汚染された二枚貝などを、生あるいは十分に加熱しないで食べた。
- ・食品を取り扱う人が感染していて、その人を介して汚染された食品を食べた。
- ・感染した患者のふん便や嘔吐物からの二次感染。

### ◆ノロウイルスに感染すると？

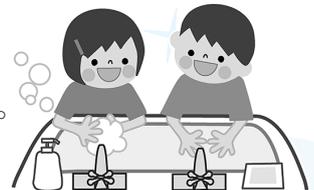
- ・潜伏期間：約12～48時間
- ・症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱（1～2日間続きます）

子どもやお年寄りなどの抵抗力が弱い方は、特に注意が必要です。症状が消えても数日、長い人で1か月近くにかけて、ウイルスがふん便とともに排泄されます。

また、何度でも感染しますが、感染していても発症しない場合もあります。

### ◆ノロウイルスの感染を防ぐには？

- ・液体石けんで手をよく洗う  
→ 帰宅時や調理前、食事前、トイレ後にはしっかりと洗いましょう。  
アルコール消毒だけでは効果がありません。
- ・感染した患者のふん便や嘔吐物に直接触れない  
→ 使い捨ての手袋及びマスクなどを着用して処理しましょう。  
ふん便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれており、少量でも感染してしまいます。
- ・汚染された場所や衣類などを消毒する。
- ・二枚貝の加熱処理 → 食品の中心温度が85～90度で90秒間以上を徹底する。



### ◆効果的な消毒方法は？

- ・熱湯または蒸気で消毒する場合 → 85度以上で1分間以上加熱する。
- ・市販の塩素系消毒剤(次亜塩素酸ナトリウム)で消毒する場合

用途	消毒液の濃度	作り方(原液濃度6%の場合)
食器・衣類の消毒	0.02%(200ppm)	ペットボトルキャップ2杯弱の原液を水で2リットルに希釈する
ふん便や嘔吐物等の汚染物を処理する場合	0.1%(1,000ppm)	ペットボトルキャップ8杯強の原液を水で2リットルに希釈する

※ペットボトルキャップ1杯は約5ミリリットルです。

※使用する薬剤の成分や濃度については、必ず使用前に表示確認をしてください。

※消毒液を作る際には、直接肌に触れないようゴム手袋などを着用してください。また、消毒液を使い手や指などの体の消毒は絶対にしないでください。