

ノロウイルスの感染に注意しましょう

名前は「ノロ」でも広がるのは早い

ノロウイルスとは？

1年を通して食中毒や感染症の原因となるウイルスです。特に冬場の食中毒の主な原因となります。感染経路は「食べ物から人」だけでなく「人から人」にも感染するため、集団感染を引き起こさないように予防に努めましょう。

主な症状は？

感染して12～48時間後に吐き気・おう吐、下痢、発熱などがあらわれ、発症してから2～3日で回復しますが、抵抗力の弱い高齢者や乳幼児は重症になることもあります。

感染を予防するポイント

- ・2枚貝などの食材は85℃以上で1分以上加熱し、食材のノロウイルスを殺菌する。
- ・調理器具は十分に洗浄し、85℃以上で1分以上加熱するか、0.02%塩素系漂白剤で消毒する。
- ・おう吐、下痢などの症状がある人は調理作業を控える。
- ・トイレの後や外から帰った時は必ず手を洗う。
- ・下痢・腹痛のある人は、お風呂は最後に入るかシャワーにする。
- ・感染者のふん便や吐物からの汚染に気をつける。(衣服についたふん便や吐物は、普通の洗濯洗剤では殺菌できません。)

ノロウイルス予防は手洗いから

手洗いは、石けんを使い、よく泡立てて、手と手をよくこすり合わせ、最後に流水で十分にすすぎましょう。水道の水栓も手と一緒に石けんで洗いましょう。

正しい手の洗い方

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



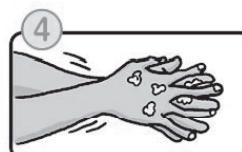
流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



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。

石けんで洗い終わったら、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。

お問い合わせ:保健福祉課 保健指導推進センター 保健師・栄養士 電話 (0868) 54-2025

お知らせ

たまひよ広場(育児相談)の離乳食の調理実習は、
1月22日(木)→2月18日(水)に変更します。