

冬こそ注意

「ノロウイルスによる食中毒」



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。

特徴は？

感染力が非常に強く、少量（10個以上）のウイルスでも感染することがあります。なかには、感染しても発症しない人もいますが、感染者のふん便・吐物からは1gあたり数億個のウイルスが排せつされ、症状が治っても数週間はウイルスが排せつされるのも特徴です。

そして、ウイルスは乾燥すると空気中に飛散し、消毒用アルコールでの消毒効果も期待できません。また、食品中では増殖せず、人の腸管内でのみ増殖します。食品の鮮度については関係がありません。

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

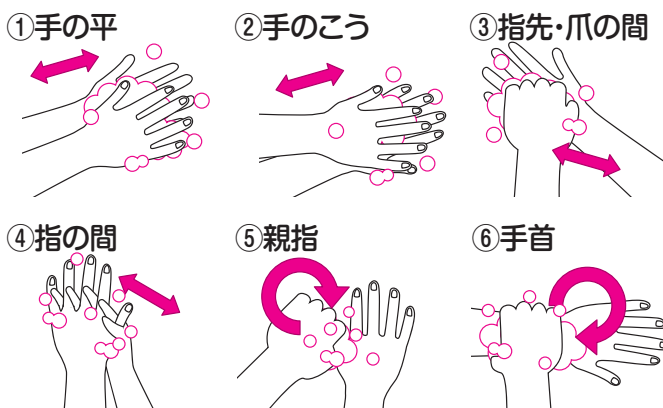
- ・2枚貝などの食材は85℃以上で1分以上加熱し、食材のノロウイルスを殺菌する。
- ・調理器具は十分に洗浄し、85℃以上で1分以上加熱するか、0.02%塩素系漂白剤で消毒する。
- ・おう吐、下痢などの症状がある人は調理作業を控える。
- ・トイレの後や外から帰った時は必ず手を洗う。
- ・下痢・腹痛のある人は、お風呂は最後に入るかシャワーにする。
- ・感染者のふん便や吐物は、マスクや手袋を着用し、処理後は手洗いを忘れないようにしましょう。（衣服についたふん便や吐物は、普通の洗濯洗剤では殺菌できません。）

正しい「手洗いが感染予防の基本」

ノロウイルス感染予防の基本は手洗いです。外出から帰った時・食事の前やトイレの後に手の各部の汚れをこすり落とすような感覚でていねいに洗ってください。

2回手洗いが効果的です。

※消毒用アルコールは、ノロウイルスに対してあまり効果がありません。



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しょう。