



ノロウイルス インフルエンザ

## 冬の感染症 予防の第一歩は 手洗いから

空気が乾燥し、感染症が流行する季節になりました。

感染症の予防には手洗いが効果的です。外出から帰ってきたとき等は、石けんを使用して手から手首までを念入りに洗い、感染症から身を守りましょう。

**問合せ** 保健予防課感染症予防係 ☎内線430

ノロウイルスに  
**注意** ⚠

### 主な症状

- ▶吐き気 ▶おう吐
- ▶腹痛 ▶下痢

※おう吐・下痢による脱水に注意しましょう。また、症状がなくなった後も、2週間以上、排せつ物にウイルスが含まれることがあるため、処理には注意しましょう

### 感染経路

- ▶ノロウイルスに汚染された食品
- ▶おう吐物・排せつ物に接触した手

### 予防方法

#### ●手洗いの徹底

手洗いを確実にいきましょう。特に帰宅・トイレの後、調理・食事の前には、石けんを使い、しっかりと手を洗いましょう。

#### ●調理するときの体調管理

調理する人がノロウイルスに感染していることで食品が汚染され、食中毒を起こす場合があります。おう吐や下痢等の症状がある場合は、食品の取り扱いを避けましょう。

#### ●食品の十分な加熱

中心温度が85℃～90℃で、90秒以上加熱しましょう。

#### ●調理器具の消毒

まな板・ざる等の調理器具は、洗剤で十分洗浄し、熱湯や塩素系消毒液(下表)で消毒しましょう。

#### 塩素系消毒液の作り方

	使用用途	配合
0.1%消毒液	便座・床等の消毒	水300mlに台所用漂白剤5ml
0.02%消毒液	調理器具・トイレのドアノブ・衣類等の消毒	水1500mlに台所用漂白剤5ml

※次亜塩素酸ナトリウム6%原液を利用した場合、各製品の使用方法・使用上の注意を確認したうえで作ってください

### 感染を広げないために

#### ●おう吐物の適切な処理

換気し、使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用して、ペーパータオル等で静かに拭き取ります。その後、塩素系消毒液(左下表)でおう吐物から半径2m程度の床を浸すように消毒し、感染した人が触った可能性があるドアノブ等も消毒しましょう。処理後は石けんを手を洗い、使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して処分しましょう。

#### ●衣類・寝具類等の消毒

衣類・寝具類が汚染された場合は、付着したおう吐物等を取り除き、塩素系消毒液に30分以上つけるか、熱湯に90秒間以上つけ、ほかの洗濯物とは別に洗濯しましょう。