

# ノロウイルスに注意しましょう!

## ノロウイルスとは?

ノロウイルスは冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも体内に入ることによって感染します。集団感染をおこしやすい感染症です。



## 症状は

潜伏期間は24～48時間で、嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの症状が現れます。特に乳幼児や高齢者は症状が重くなることがあります。

## 感染予防の4つのポイント

### ① 手洗い

- ◆調理する前・食べる前には石けんで手洗いを!
- ◆汚れの残りやすい指の間や、親指、シワの奥までしっかり30秒以上!



### ② 消毒



- ◆塩素系漂白剤で消毒を! アルコールは効果がありません。
- ◆熱湯か、0.02%の漂白剤(次亜塩素酸)を使って食器や器具の消毒を!

### ③ 食材の加熱

- ◆カキなどの二枚貝の生食は避ける!
- ◆食品は、中心温度85～90℃で90秒以上加熱!



### ④ 体調管理

- ◆嘔吐や下痢などの症状のあるときは、調理をしない!

