

ノロウイルスを予防しよう!

感染ルート

◎人→人

- 感染者のふん便や、おう吐物をさわった手指についたウイルスが、口に入り感染します。
- 空気中に飛び散った、ウイルスを含んだふん便や、おう吐物の微粒子を口から吸い込むことで、感染することもあります。

◎人→食べ物→人

- 感染者が調理した食べ物や、感染者や汚染された食べ物が触れた調理器具から食べ物にウイルスがうつり、それを食べることで感染します。

◎食べ物→人

- ウイルスが蓄積・付着した食べ物を、十分に加熱せずに食べることで感染します。ウイルスに汚染された水道水(簡易水道)や井戸水から感染することもあります。

対策

◎手洗い(感染症予防の基本です)

手の汚れを落とすことにより、細菌やウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。

◎加熱殺菌

食品などを、中心温度85℃で1分以上加熱する。

◎消毒

ノロウイルスの感染力を失わせるには、加熱や次亜鉛素酸ナトリウムが有効です。

消毒液を作ってみましょう!

※作り方は、市ホームページでも公開しています。

次亜鉛素酸ナトリウムは市販の「家庭用塩素系漂白剤」にも含まれています。

● 0.1%の次亜塩素酸ナトリウムの作り方(便やおう吐物が付着した、床・トイレ・衣服などを消毒する場合)

500mlのペットボトルに水を入れ、バケツに移す。



ペットボトルのキャップ2杯の家庭用塩素系漂白剤を入れる。

● 0.02%の次亜塩素酸ナトリウムの作り方(おもちゃや食器類など、直接手で触るものを消毒する場合)

2Lのペットボトルに水を入れ、バケツに移す。



ペットボトルのキャップ2杯の家庭用塩素系漂白剤を入れる。

消毒液(次亜塩素酸ナトリウム溶液)を扱う時の注意事項

- 使用する時は換気を十分に行ってください。
- 有毒な塩素ガスが発生しますので、酸性のものと絶対に混ぜないでください。
- 皮膚への刺激が強いため、直接触れないよう、ビニール手袋などを使用してください。
- 皮膚に付着した場合は、すぐに大量の水で十分洗い流してください。
- 目に入った場合は、すぐに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。
- 消毒液は、濃度が高いほどノロウイルスに対して有効ですが、反面、金属が錆びたり、漂白(変色)作用が強くなったりしますので、注意してください。
- 金属に使用した場合は、消毒後、水で洗い流すか、ふき取るなどしてください。

※塩素が蒸発し、消毒液の効果が1週間で半減するため、作り置きはできません。3日以内に使い切りましょう。

正しい手洗いを実践しましょう!

おもな手を洗うタイミング

- 外から帰ってきたとき
- トイレの後
- 調理の前
- 食事の前

※石けん自体に、消毒効果はありません。

①石けんを付けて泡立て、手のひらどうしを、よくこすりあわせる



②両手の甲を、こすり洗いを



③指先、爪の間も念入りに洗う



④両手の股をこすり合わせ、指の間を洗う



⑤忘れがちな親指も、付け根から指先まで念入りに



⑥手首も忘れずに

