

防ごう!!

ノロウイルス感染

ノロウイルスとは：

ノロウイルスは、冬時期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口から体内に入ることによって感染します。



特に、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は症状が重くなる可能性があります。ノロウイルスに汚染された食品を食べる、または感染した人の便やおう吐物から感染する、2つの経路があります。

感染後、24〜48時間で、吐き気・おう吐・発熱・腹痛・下痢などの症状が現れます。

また、感染すると、ウイルスは1週間程度便とともに排出されます。

おう吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないよう水分補給をし、早めに受診しましょう。



家族が感染したら……
以下のことに注意しましょう。

① 手洗いをしましょう。



手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとに専用にするか、ペーパータオルを使用してください。

② 汚物の処理は

おう吐物や便を処理するときは、手袋・マスクをして処理し、0.1%次亜塩素酸ナトリウム液（原液100mlに水6ℓを加える）を使って消毒するようにしましょう。



③ 下痢をしている人がお風呂に入る時は

一番最後に入浴し、湯船につかる前にはお尻をよく洗って入るようにしましょう。使ったバスタオルは他の人が使わないように注意しましょう。

④ 調理・食事で気をつけることは

生ものや和え物は避け、十分加熱した食品のみ食べるようにする。
調理器具やシンク、ふきんなどは熱湯で消毒（85度で1分間以上）または0.2%次亜塩素酸ナトリウム液（原液20mlに水6ℓを加える）で消毒してください。



妊婦さん 注目



妊娠中は特に食中毒菌(リステリア菌)に注意しましょう。

妊娠中は、一般の人よりリステリア菌に感染しやすく、赤ちゃんにも感染することがあります。感染した場合、お母さん自体の症状は軽いことが多いですが、お母さんの胎盤を介して赤ちゃんに感染すると早産、流産や胎児敗血症、また新生児髄膜炎や新生児敗血症の原因となります。

リステリア菌は食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。

冷蔵食品でも増殖するため、食べる前には十分加熱しましょう。

食品は期限内に使い切るように心がけましょう。