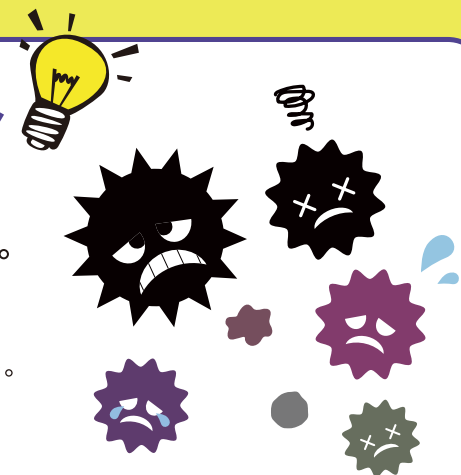


ノロウイルス食中毒予防のポイント

☑ できているかチェックしてみよう！

- ☐ 調理や食べる前には石けんで十分に手を洗っている。
※健康な人でもノロウイルスに感染している場合があります。
- ☐ 食品は十分に加熱している。
※食品の中心の温度が85℃～90℃で90秒間以上の加熱をしましょう。
- ☐ 調理場や調理器具の消毒を行っている。
※次亜塩素酸ナトリウム又は煮沸により消毒しましょう。



もしも調理する人に症状があったら



- ・おう吐や下痢などの症状がある人は、直接、食品を取り扱う作業をしないようにしてください。
- ・ノロウイルスは症状がなくなっても長期間排出される場合がありますので、検便によりノロウイルスが排出されなくなったことを確認してください。
- ・調理する人に症状があるにもかかわらず、調理していたことが判明した場合は、すぐに機器や器具の洗浄・消毒をしてください。

ノロウイルスに感染していても、
症状がないままウイルスを排出している場合があります。

施設にノロウイルスを持ち込ませないことが大切です。



食品を汚染するリスクを回避するためにも日頃から、
手洗励行(特にトイレの後)、直接食品に触らない等の対策をとることが大切です。

お問合せ先 一覧

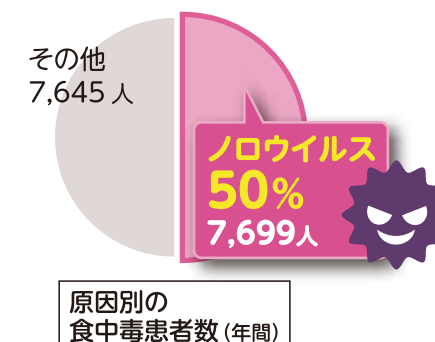
名称	電話	所在地
医療衛生センター		
北区、上京区、左京区、東山区担当	(075)746-7211	〒604-0835 京都市中京区御池通高倉西入 高宮町200番地 千代田生命京都御池ビル
中京区、下京区担当	(075)746-7212	
山科区、南区、伏見区担当	(075)746-7213	
右京区、西京区担当	(075)746-7214	

ノロウイルス食中毒を予防しましょう!!

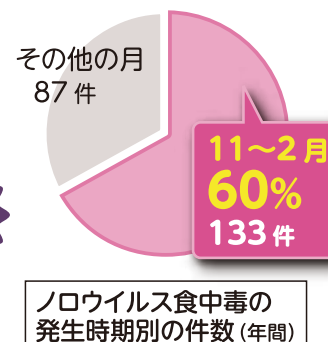
全国データでみると

ノロウイルスによる食中毒は、

◆患者数が一番多い



◆冬期に多い



◆大規模な食中毒になりやすい

ノロウイルス
その他 37.5人
9.9人

食中毒1件当たりの患者数

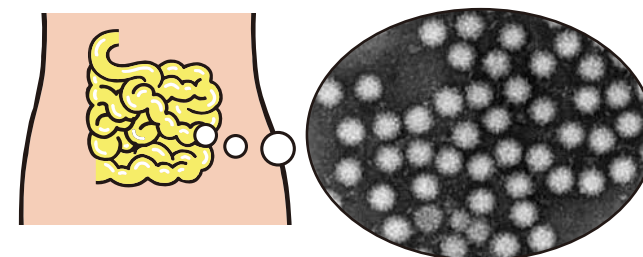


おあがりス
京都市食の
安全安心啓発キャラクター

※出典:食中毒統計(平成26～令和5年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る。)

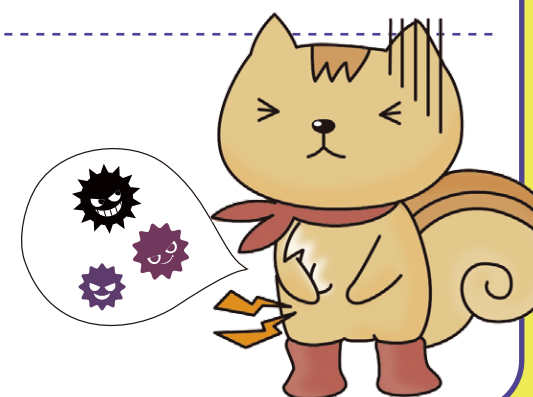
●ノロウイルスの特徴

ヒトの体内に入ったノロウイルスは、小腸で大量に増殖します。ノロウイルスは極めて少量(100個以下)で感染し、発症するとされています。
また、感染後、通常1週間、長いときは1箇月間、患者のふん便からウイルスが排出されます。



●ノロウイルス食中毒の症状

- ・主症状は吐きけ・おう吐・下痢・腹痛及び発熱であり、特におう吐は突然、強く起こるのが特徴的です。
- ・発症までの潜伏期間(病原体が体内に入ってから症状がでるまでの期間)は
24～48時間です。



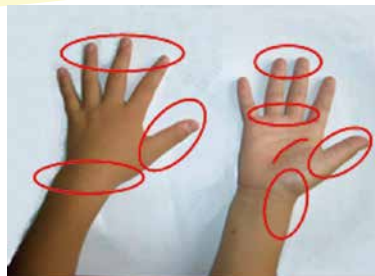
感染経路と予防対策

対策1 十分な手洗い

～ノロウイルスを手につけないようにしましょう～

汚れが残しやすいところをていねいに

- ◎指先や爪の間
- ◎指の間
- ◎親指の周り
- ◎手首
- ◎手のしわ



【手洗いにおける注意事項】

- ・まず手を流水で軽く洗う。
- ・石けんを使用するときは、液体石けんを使用する。
- ・石けんは流水で十分洗い流す。

- ①手を洗うときは、時計や指輪をはずす。
- ②爪は短く切っておく。
- ③手洗いが雑になりやすい部位は、注意して洗う。
- ④使い捨てのペーパータオルを使用する。
- ⑤水道水の蛇口は、手首、肘などで簡単に開閉できるレバー式等が望ましい。
- ⑥水道栓は洗った手で止めるのではなく、手を拭いたペーパータオルを使って止める。
- ⑦手を完全に乾燥させる。



対策2 十分な加熱！

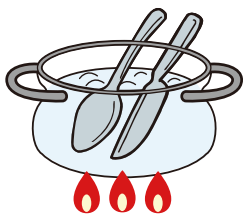
ノロウイルスの活性を失わせるため、食品は

中心温度85℃～90℃で90秒間以上の加熱をするようにしましょう!!



対策3 施設や調理器具の消毒!!

次亜塩素酸ナトリウム (台所用漂白剤) などの消毒薬が有効です。
また、金属製の調理器具は煮沸消毒が効果的です。



主なノロウイルスの感染経路



《消毒液は、家庭で簡単に作れます!》

通常用の消毒液の作り方 (0.02%)



材料

- 台所用の塩素系漂白剤 (次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)
キャップ半杯分 (2.5mL)
- 水道水 (500mLペットボトル1本分)

水道水 500mL (500mL ペットボトル1本分) に
台所用の塩素系漂白剤 (次亜塩素酸ナトリウム濃度5%) を
2.5mL (500mL ペットボトルのキャップ半杯分) 入れて、
キャップを閉めて、よく混ぜる。

汚染がひどい場所用の消毒液の作り方 (0.1%)



材料

- 台所用の塩素系漂白剤 (次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)
キャップ2杯分 (10mL)
- 水道水 (500mLペットボトル1本分)

水道水 500mL (500mL ペットボトル1本分) に
台所用の塩素系漂白剤 (次亜塩素酸ナトリウム濃度5%) を
10mL (500mL ペットボトルのキャップ2杯分) 入れて、
キャップを閉めて、よく混ぜる。

消毒時の注意

- ・通常は0.02%の消毒液を使用し、おう吐物が付いた床等の汚染がひどい場合は0.1%の消毒液を使用してください。
- ・使用する時は十分な換気を行い、酸性の消毒液とは絶対に混ぜないでください。
- ・ビニール手袋などを使用して皮膚に直接消毒液が触れないようにしてください。
- ・金属に使用した場合は、さびることがあるので消毒後、水で洗い流すか、拭き取るようにしてください。

ペットボトルを利用して作るときは、ペットボトルのキャップ1杯が約5mLです。
誤って消毒液を飲まないように、ラベルを貼るなどの注意をしてください。
消毒液は、時間がたつにつれて効果が減少してきます。
消毒液は冷暗所に保管し、早めに使うようにしてください。

※子どもや認知症の高齢者がいる施設では、消毒液を利用者が手を触れない場所に保管するよう注意しましょう。

次亜塩素酸ナトリウムによる消毒や煮沸消毒によってノロウイルスの活性を失わせることができます。