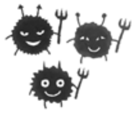
Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）
☎ 0291－34－6200

冬は特にご注意！

ノロウイルス予防対策



激しい下痢やおう吐などの症状を引き起こすノロウイルス。毎年冬場に流行する感染性胃腸炎の主な原因で、感染力が強いのが特徴です。

■ノロウイルスの特徴

☆汚染（感染）の原因

①感染者が調理をする事での二次感染　②汚染された食品や二枚貝　③感染者のおう吐物や便

☆症状

ウイルスが体内に入り、24～48時間に激しいおう吐や下痢、腹痛が発症。

☆ 特徴

感染力が強い。一度感染しても繰り返し感染する。

■５つの対策でノロウイルスをやっつけよう！

１つ　徹底した手洗い

【手洗いの手順】

①水で手をぬらし、石けんをつける。
②指、腕を洗う。特に指先を洗う（30秒程度）。
③石けんをよく洗い流す。（20秒程度）
④ペーパータオルで水分をふき取る。
⑤消毒用アルコールをすりこむ。
トイレの後、おう吐物処理後は２度洗い。
２度洗いは①～③を２回実施。

２つ　環境の清浄

清潔なトイレは感染のリスクを下げます！
便座･フタ、トイレのレバー、ドアノブなど、除菌･消毒剤を使用して清潔にしましょう。

３つ　汚物・おう吐物の処理

汚物にはウイルスが大量にいます！「すばやく」「適切に」処理しましょう。

・使い捨てのマスク・手袋を着用。
・ペーパータオル等で静かにふき取り、塩素消毒（台所用漂白剤など）後、水拭きします。
・ビニール袋に密封して廃棄します。

４つ　健康管理

汚染を広げないように個人の健康管理を！
「みんなが使うトイレは衛生的に使用しましょう。
健康チェックの習慣をつけよう。
疑わしい症状があったら早めに休む。

５つ　食品の加熱処理

中心部まで十分に加熱したものを食べる。目安は85～90℃で90秒以上の加熱を!!

※詳しくは最寄りの保健所におたずねください。
※茨城県感染症情報センターのホームページでもご覧いただけます。
※感染症に関する情報　http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/eiken/idwr/index.html