



ノロウイルスによる冬場の食中毒や感染症にご注意を！

ノロウイルスはどうやって感染するのですか？

(1) 人からの感染

- ・患者の便やおう吐物から人の手などを介して二次感染する場合
- ・家庭や施設内など、人同士が接触する機会の多いところで人から人へ直接感染する。



(2) 食品からの感染

- ・感染した人が調理などをして汚染された食品を食べた場合
- ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べた場合 など



ノロウイルスによる感染を防ぐにはどうすれば良いのですか？

(1) 「手洗い」をしっかりと！

特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、温水による流水で十分に流しましょう。

※アルコール消毒は、風邪やインフルエンザなどの予防には効果的ですが、ノロウイルスにはあまり効果が無いといわれていますのでご注意ください。

(2) 「人からの感染」を防ぐ！

下痢便や吐ぶつに大量のノロウイルスが含まれていることがありますので、おむつ等の取り扱いには使い捨ての手袋およびマスクなどを着用して処理しましょう。

(3) 「食品からの感染」を防ぐ！

(ア) 加熱して食べる食材は中心部までしっかりと「加熱」を

85℃ 1分以上の加熱が必要です。食材の中心部までしっかり火を通しましょう。

(イ) 調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔に

まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗いましょう。熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱消毒が有効です。



(4) 塩素系消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム）で消毒を

*市販の塩素系消毒剤や漂白剤は6%くらいの濃度です。空ペットボトル（2ℓ～）などを用い、消毒液が簡単に作れます。

● 0.02%（200ppm）次亜塩素酸ナトリウムの
作り方

原液が6%の場合

ペットボトルキャップ2杯弱の原液を水で2ℓに
希釈する。

⇒食器、衣類などの消毒に用いてください。ただし、
色落ちに注意してください（約10分）。

● 0.1%（1000ppm）次亜塩素酸ナトリウムの
作り方

原液が6%の場合

ペットボトルキャップ8杯強の原液を水で2ℓに
希釈する。

⇒ふん便やおう吐物などの汚物を除去した後
に用いてください（約10分）。

【感染症に関する情報】 <http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/eiken/idwr/>

【食に関する情報】 <http://www.shoku.pref.ibaraki.jp/>

【ノロウイルスに関するQ&A】

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html