

～ ノロウイルス食中毒にならないために ～

ノロウイルスがついた手で触った食品や、ノロウイルスを取り込んだ二枚貝を十分加熱せずに食べると食中毒になることがあるので注意しましょう。

ノロウイルスの特徴を **チェック** ✓

- ✓ 感染して1～2日後に、おう吐や下痢などの症状が出る。
子どもや高齢者は、脱水症状を起こすことがあるので注意！
- ✓ おう吐物や下痢便には大量のウイルスが含まれている。
便1g当たり10億個程度のウイルスが含まれています。
- ✓ 症状がおさまっても、2週間～1か月程度は便に出続ける。
- ✓ ノロウイルスは10～100個程度で感染する。
- ✓ ノロウイルスに効く薬やワクチンはない。
脱水症の予防のため、水分を十分に補給しましょう。
下痢止めの薬を飲むと、ウイルスが排出されず、回復を遅らせます。
- ✓ 環境中でも長く感染性を保持する。
乾燥した状態でも、気温20℃の場合、3週間は生存しています。
- ✓ 食材は中心部まで加熱(85～90℃で90秒間以上)する。
- ✓ アルコール消毒は、十分な効果がない。

調理の器具はよく洗い、次亜塩素酸ナトリウム液(*)や熱湯で消毒

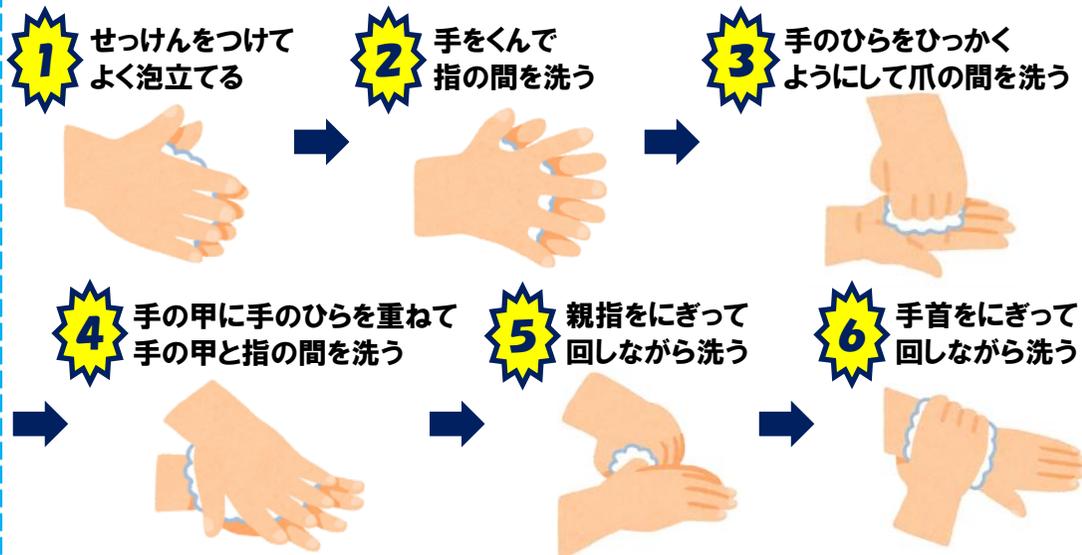
*器具消毒用：次亜塩素酸ナトリウム液(200ppm)の作り方

- 500mLのペットボトルに、ペットボトルのキャップ半分程度(2mL)の家庭用塩素系漂白剤(約5%次亜塩素酸ナトリウム液)を入れ、ペットボトルを水で満たす。

- ※ 漂白剤は、注意書きをよく読んで使用してください。
- ※ 手指等、身体の消毒には使用しないでください。

重要! ノロウイルス食中毒にならないために!

《効果的な手洗いの方法》



《手洗いのタイミング》

- ①トイレの後
- ②調理の前
- ③トイレ掃除の後
- ④おう吐物処理の後

《消毒し忘れる場所》

よく触るところは消毒を!



詳しくは広島市ホームページで **ノロウイルス 食中毒** と検索してください。

➡ 予防には手洗い、食材の加熱、器具の洗浄・消毒が大切!