

先週、うちの子ノロウイルスにかかって大変だったの！

お世話する側もうつらないように気を付けなくちゃね

もう元気そうだから、うつらないんじゃない？

ノロウイルスを甘く見てはいけないよ～

やっぱり手洗い！

“長く1回、よりも、
“こまめに、洗おう

ノロウイルスは
正しい手洗いで予防！

例年冬になると流行する「ノロウイルス食中毒」。下痢やおう吐、腹痛、発熱が主な症状です。

感染は「手」を介して

ノロウイルス感染者の便や、おう吐物には多くのウイルスが含まれています。ノロウイルス食中毒の多くは、これらのウイルスが「手を介して、食品に付着すること」で起こります。



手洗いは「こまめに」！

手のシワに入り込むほど小さく、10～100個という少量で感染するノロウイルス。予防には丁寧な手洗いが重要です！

また、いつどこで手が汚染されるか分からないので、「長い時間をかけて1回だけ洗う」よりも、「こまめに洗う」方が効果的です。

手洗いのタイミング



手洗いのタイミングは次の3つ。ノロウイルスに汚染されるおそれのある①と②は、特に念入りに！

- ①トイレの後 **重要！**
- ②便・おう吐物の処理後 **重要！**
- ③食品を取り扱う直前

正しく手を洗うためのポイント

まず、時計や指輪を外します。

洗い残しが多いのは、手の甲や指の間、手首、爪の間（イラスト参照）などです。石けんをよく泡立てて、特に意識して洗いましょう。

手洗いの後、アルコールスプレー等で消毒すること多いと思います。でも、アルコールは細菌には効果があっても、ノロウイルスに対する効果は十分ではありません。正しい手洗いで洗い流すことが最も大事です。



洗い残しが多い部分を
●で示しています

もし、感染・発症したら

ノロウイルスは発症から2～3日で快方に向かいますが、長い場合は1カ月程度、便にウイルスが含まれています。回復後しばらくは家族などへの二次感染が考えられるので、手洗いやトイレの消毒をしっかり行いましょう。

