

# こうやって防ごう! ノロウイルス

## ノロウイルスとは

### ● 特徴

感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、特に冬季に多発します。食中毒の原因として知られていますが、感染者の吐ぶつやふん便には大量のノロウイルスが含まれており、吐ぶつなどを介して感染が広がることがあります。



### ● 感染経路

- 経路 1) ノロウイルスに汚染された二枚貝等を生あるいは十分に加熱調理しないで食べる。
- 経路 2) ノロウイルスに感染した人が、十分に手洗いを行わないで調理をすると、食品が汚染され、その食品を食べた人が感染する。
- 経路 3) ノロウイルスを含むふん便や吐ぶつを処理した際、手についたウイルスや、不適切な処理で残ったウイルスが、口から取り込まれて感染する。

### ● 感染した場合の症状

ノロウイルスに感染してから24~48時間後に、嘔吐、下痢、腹痛、発熱等の症状がでます。通常 3 日程度で快復しますが、症状がなくなっても、通常は 1 週間程度、長いときには 1 ヶ月程度、ウイルスはふん便中に排出されます。



### ● 消毒方法

- 方法 1) 85℃以上で1分以上の加熱
  - 方法 2) 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）による消毒
- ノロウイルスには逆性石けん、アルコールはほとんど効果がない  
★ 次亜塩素酸ナトリウムを使用する際は換気を十分行うこと

## 次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

0.02% (200ppm)  
次亜塩素酸ナトリウムの作り方

原液の濃度が6%の場合、300倍に希釈する  
(水3ℓに原液10mlを入れる)

0.1% (1000ppm)  
次亜塩素酸ナトリウムの作り方

原液の濃度が6%の場合、60倍に希釈する  
(水3ℓに原液50mlを入れる)

# 手洗いの方法

手洗いは感染防止の基本です。ノロウイルスは感染力が強く、ウイルスに触れた人の手を介して感染が拡大することが多いので、正しい手洗いの実施がノロウイルス感染予防の第一歩となります。

効果的な手洗いを実施するタイミングは、

- ①外出から帰宅したとき、②トイレ使用后、③吐ぶつやふん便の処理後、④調理や食事の前です。

## 洗い残しのない正しい手洗いの手順

①時計や指輪をはずします



②水で手を濡らします



③手洗い石けんをつけます



④手のひらをよくこすります



⑤手の甲、指の間をこすります



⑥親指を念入りに洗います



⑦指先をこすります



⑧爪ブラシで指先を洗います



⑨手首を洗います



⑩水で十分洗います



⑪ペーパータオルで拭きます



⑫蛇口栓にペーパータオルをかぶせて栓を締めます



# 吐ぶつ の 処 理 方 法

吐ぶつ、ふん便(おむつを含む)を処理する際は、その汚物が感染性のものであるという前提で処理を行いましょう。汚物を処理した人がノロウイルスに感染しないよう事前に準備をしっかりと行いましょう。

## ● 汚物(吐ぶつ、ふん便)の処理を行う前の注意事項

- ・ 汚物の処理を行う人は**使い捨て手袋**、**マスク**、**エプロン**を着用しましょう。
- ・ 汚物処理に必要な**ペーパータオル**、**ビニール袋**、**次亜塩素酸ナトリウム**などを事前に用意しましょう。
- ・ 汚染場所には**関係者以外近づかない**ようにしましょう。
- ・ 汚染場所を次亜塩素酸ナトリウムで消毒した場合、消毒した場所が漂白されることがあります。

## ● 汚物(吐ぶつ、ふん便)の正しい処理手順

① 使い捨てのペーパータオルなどで汚物の外側から内側に向かって静かに拭き取る



② 使用したペーパータオルはすぐにビニール袋にいれ、0.1%次亜塩素酸ナトリウムをペーパータオルに染みこむ程度に入れる



③ ビニール袋はしっかり口を締めて廃棄する



④ 汚物が付着していた床やその周囲は0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染みこませたペーパータオルで覆うか、浸すように拭く



⑤ 手袋は使用したペーパータオル等と同じようにビニール袋に入れて処分する。処理後はしっかり手洗いを行い、汚染場所の換気を十分に行う



# 食中毒を防ぐには

## ● 予防法1 食材は十分に加熱する

二枚貝等の食材は中心部が85℃～90℃で90秒以上加熱しましょう。

## ● 予防法2 調理器具は洗浄消毒する

二枚貝の調理に使用したまな板等の調理器具は十分に洗浄し、熱湯(85℃以上)に1分間以上浸漬するか、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。



## ● 予防法3 調理従事者の衛生管理を徹底する

- \* 食品の盛り付け作業時には使い捨て手袋を使用しましょう。
- \* 嘔吐、下痢等の症状がある調理従事者は、食品を直接取り扱う作業には従事しないようにしましょう。
- \* 手洗いを十分行いましょう。(2ページの手洗い方法を参考にウイルスを洗い流す)

# 施設・リネン類の消毒方法

## ● 施設の消毒

ドアノブ、手すり、水道の蛇口などは0.02%次亜塩素酸ナトリウムに浸した布で拭く等、定期的に消毒を行いましょう。

ただし、次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があるので、消毒後の薬剤の拭き取りを十分行うようにしてください。



## ● リネン類の消毒

感染者の吐ぶつやふん便がついたシーツ等のリネン類を取り扱うときは、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、リネン類はビニール袋に入れて周囲を汚染ないようにしましょう。

洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いして汚れを落とした後、0.02%次亜塩素酸ナトリウムに10分間浸すか、85℃以上で1分間以上、熱湯消毒してください。次亜塩素酸ナトリウムには漂白作用があります。色物の取り扱いにはご注意ください。

消毒後は他のものと分けて最後に洗濯しましょう。

### 問い合わせ先

● 東区保健福祉センター 東区箱崎2-54-27	健康課 645-1078	衛生課 645-1111
● 博多区保健福祉センター 博多区博多駅前2-19-24	健康課 419-1091	衛生課 419-1126
● 中央区保健福祉センター 中央区舞鶴2-5-1	健康課 761-7328	衛生課 761-7356
● 南区保健福祉センター 南区塩原3-25-3	健康課 559-5116	衛生課 559-5162
● 城南区保健福祉センター 城南区烏飼5-2-25	健康課 831-4261	衛生課 831-4219
● 早良区保健福祉センター 早良区百道1-18-18	健康課 851-6012	衛生課 851-6609
● 西区保健福祉センター 西区内浜1-4-7	健康課 895-7073	衛生課 895-7095
● 保健福祉局保健予防課 中央区天神1-8-1	711-4270	● 保健福祉局食品安全推進課 中央区天神1-8-1 711-4277