

ノロウイルスに注意



ノロウイルスによる感染は、1年を通して発生しますが、特に11月～3月に流行します。現在、治療薬や感染を予防するワクチンはないため、日頃から感染および感染拡大防止につとめることが重要です。

ノロウイルスの特徴および留意事項

特徴	留意すること
非常に小さい（30nm） （1nm=0.000001mm、 インフルエンザウイルスは80～120nm）	手のしわや爪の間に入りやすいため、念入りに手洗いでする
少量（10個～100個）でも発症	感染力が非常に強い
多数の遺伝子型が存在する	一度感染しても繰り返し感染・発症
熱に強い	食品は85～90℃で90秒間以上加熱する
アルコール消毒剤に対する抵抗力がある	次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイター、ブリーチ等）で消毒する

感染経路



〈人から人への感染〉

◇手から口へ

- ・感染者が嘔吐したものや便に触れた手を介して、ウイルスが口に入る
- ・感染者が使ったトレイや洗面所、ドアノブ、手すり、食器などに触れた手を介して感染

◇しぶき、拡散したウイルスを吸い込む

- ・感染者が嘔吐したしぶきを吸い込む
- ・カーペット等に残った嘔吐物が乾燥し、空気中に拡散したウイルスを吸い込む

〈食品からの感染〉

- ・ウイルスに汚染された食品を生や加熱が不十分のまま食べることで感染原因になる食品：牡蠣、アサリ等



症状

感染後、1～2日の潜伏期間を経て、以下の症状があらわれます。1～2日で治まり、自然に回復します。

- ・吐き気、嘔吐
- ・下痢
- ・発熱
- ・腹痛

※症状が治まっても注意！

症状が治まったあとも数週間～1ヶ月程度、ウイルスが便の中に排出され続ける可能性があります。

※脱水に注意！

乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人は症状が長引くことがあります。その結果、嘔吐・下痢が続くことで体内の水分が失われ、脱水を起こしやすくなります。

脱水予防のため、経口補水液などでこまめに水分補給しましょう。



感染予防策



<p>手洗い</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・トイレのあと、調理・食事の前などせっけんを使い、こまめに手を洗う。せっけんでノロウイルスは殺菌できないが界面活性剤の作用により、流れ落ちやすくなる。 ・洗い残しが多い指先、指先と爪の間、親指、手首は念入りに洗う。 	
<p>加熱</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食品は中心部まで火が通るように加熱する（85～90℃で90秒間以上）。 ・作り置きしたものは食べる前に再加熱する。 	
<p>調理</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・牡蠣などの二枚貝とサラダ等の加熱しない食品を接触させない。 ・二枚貝は、他の食材とは調理器具を別にする、もしくは最後に調理する。 	
<p>調理器具の消毒</p>	<p><金属製></p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用後、洗浄した後、熱湯（85℃で1分間以上）で消毒 <p><木製・プラスチック製></p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用後、洗浄した後、熱湯（85℃で1分間以上）もしくは低濃度消毒液※1で消毒 	

感染拡大防止策

職場や家庭において感染者が発生した場合、感染拡大防止につとめましょう。

<p>嘔吐した場合</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・人を遠ざけ、部屋の換気をする。 ・掃除や消毒をするときは、吐いたものなどに直接接触れることや、飛散したノロウイルスを吸うのを防ぐために、使い切りの手袋やマスクを着用。 	
<p>床を汚した場合</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ペーパータオルなどで覆い、高濃度消毒液※2を上から注いで染み込ませ、汚れを静かに拭き取る。最後に消毒のため、低濃度消毒液※1とペーパータオルで汚れた部分を拭き取る。 	
<p>感染者の衣服やタオル</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・まず洗剤で静かに手洗いし、低濃度希釈液※1に数十分つけて消毒。他のものとは避けて洗濯。 	
<p>感染者が触ったもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・トイレや蛇口、ドアノブ、食器などは低濃度消毒液※1とペーパータオルなどで拭く。 	

※1 低濃度消毒液：次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイター、ブリーチ）等を薄めたもの（0.02%）

※2 高濃度消毒液：次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイター、ブリーチ）等を薄めたもの（0.1%）