

冬に流行！ノロウイルス



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に11月から2月に流行します。手指や食品などを介して経口感染し、人の腸管で増殖後、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

健康な人は軽症で回復しますが、子どもや高齢者は重症化したり、誤って吐物を気道に詰まらせて死亡したりすることもあります。

ノロウイルスの予防法

◆手をよく洗う



手指に付着しているウイルスを減らす最も有効な方法です。ドアノブや調理器具など、よく

触るものにウイルスを付着させ二次感染を引き起こさないよう、石けんでしっかり手を洗うことが推奨されています。

消毒用アルコールによる手指消毒

は、石けんと流水を用いた手洗いの代用にはなりません。すぐに石けんによる手洗いができないような場合の補助として使用してください。

◆しっかり加熱する



一般的にウイルスは熱に弱い。そのため、加熱処理はノロウイルスに対する予防にも大きな効果があります。食品を加熱処理するときは、中心部を85度から90度で90秒以上の加熱が望まれます。

ノロウイルスを発症したら

現在、ノロウイルスに効果のあるワクチンはありません。治療法は輸液などの対症療法に限られます。脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。

●問い合わせ先

健康課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内）

☎(501) 2222

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲を伸ばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。