

# ノロウイルス

## による感染症・食中毒を予防しましょう！

ノロウイルスは感染力が強く、ほとんどが手や食品などを介してウイルスが口から入って感染します。感染すると、1日から2日の潜伏期間の後、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状が出ます。多くは1～2日で回復しますが、回復後も1週間～1ヶ月の間、便の中にウイルスがありますので、注意が必要です。

### ノロウイルスはあなたの手から感染します！！

#### 効果的な手洗い

トイレに行った後や調理や食事をする前のていねいな手洗いがとても重要です。

#### ポイント

- 温水で洗う、洗浄剤を使う。
- 手洗いを2回繰り返す。（2度洗い）
- タオルは共用せず、ペーパータオルなどで手をふき、よく乾かす。

\*最後にアルコールスプレーなどで消毒するとより衛生的です。



#### 汚れの残りやすいところをていねいに！



親指の付け根



指先、爪の間  
手のしわ



指の間



手首

#### 消毒

ノロウイルスの消毒には次の方法を用います。

- 次亜塩素酸ナトリウム  
(使用方法等は裏面を参照)
- 加熱  
(食品の場合は中心温度85～90℃で90秒以上)

