

家庭でできるノロウイルス対策

ふだんからのノロウイルス対策

👏 手洗い ノロウイルスを運ぶのはあなたの手！

動画で確認！(2分)



必ずやる！

ここが大切！

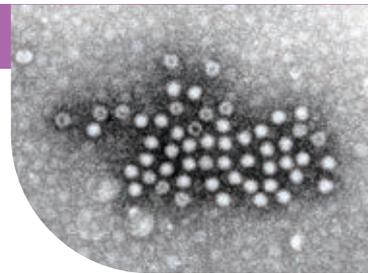


🔥 加熱 二枚貝等の食品は、中心部まで十分火を通す。子供やお年寄りなど抵抗力の弱い人は特に注意！



ノロウイルス Q&A

- Q1 注意が必要な季節は？** 特に冬に流行しますが、1年中注意が必要です。
- Q2 どのように感染する？** ノロウイルスはヒトの体内で増え、便やおう吐物の中に排出されます。その後は、主に次の経路でヒトに感染します。

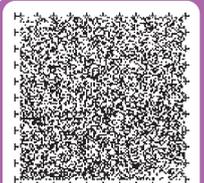


- ①もともとウイルスがついていた二枚貝等を加熱不足で食べて感染
- ②ウイルスがついた手で調理をした食品を食べて感染
- ③飛び散ったおう吐物の飛沫を吸い込んで感染（乾燥したおう吐物や便の中のウイルスが空中にたどようことも）

Q3 感染したらどうなる？

潜伏時間	食べて1日～2日くらいで発症
主な症状	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱(37～38℃)

- 回復した後も1週間程度、便中にウイルスが排出されるので、トイレ周りの消毒等を行ってください。
- おう吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないよう水分補給に注意し、病院を受診しましょう。



自分や家族がノロウイルスに感染したかもしれないと思ったら

おう吐物の処理 おう吐物には大量のノロウイルス!

● おう吐物処理セットは事前に準備

セットの例

ペーパータオル・布、ゴミ袋、バケツ、マスク、手袋、ガウン、スリッパ、塩素系漂白剤、ペットボトル等



動画で確認!(4分)



● 処理の手順を覚えておく

手袋、マスク、ガウン等を着用する。(すべて使い捨て)

0.1%消毒液を作る。
※作り方は下記

外から内側に向けて、おう吐物を静かにぬぐい取る。

おう吐物のあった場所とその周辺をペーパータオル・布で覆い、消毒液を浸す。(10分程度経過後水拭き)

ごみを捨て、手洗い、うがいをする。

おう吐物が床に2.3m飛び散ったとの実験結果も!

消毒

● キッチン 調理器具、ふきん、スポンジ等

熱湯で消毒(85°C 1分以上)または0.02%消毒液に浸す。



● トイレ ドアノブ、水洗レバー、便座等

0.02%消毒液を浸したペーパータオル等で拭く。



● 衣類・リネン類

ウイルスが飛び散らないように静かにもみ洗いし、熱水洗濯(85°C 1分以上)または0.02%消毒液に浸す。

※ 消毒液(塩素系漂白剤)には、金属の腐食作用があるため、金属部は消毒後水拭きする。

風呂

- ・下痢をしている人は、一番最後に入浴する。
- ・タオル、バスタオルは共用しない。
- ・風呂は毎日洗い、湯船の水は毎日換える。

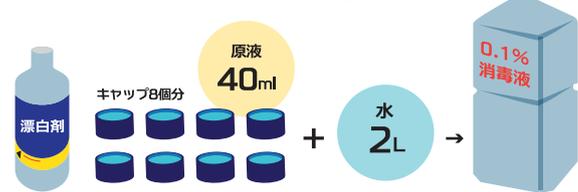
調理

- ・体調が悪い時は調理をしない。
- ・食器や調理器具はよく洗って消毒する。
- ・調理前の手洗いを徹底する。

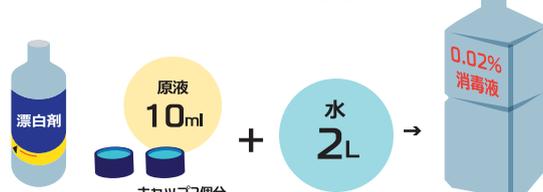
消毒液の簡単な作り方(塩素系漂白剤の希釈方法:原液濃度5~6%の場合※)

※原液濃度により目的の濃度よりも若干濃くなる場合があります。

おう吐物・便が付いた場所、物の消毒用(0.1%消毒液)



キッチン、トイレ、衣類・リネン類等の消毒用(0.02%消毒液)

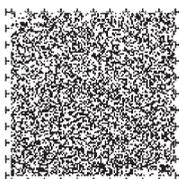


動画で確認!(90秒)



使用上の注意点

- ・容器の「使用上の注意」を必ず確認する。
- ・効果が弱まるため、作り置きはしない。
- ・汚れが残っていると効果が弱まるので、できるだけ汚れを取り除いてから使用する。
- ・誤飲、誤使用を防止するため、希釈後の容器に「消毒液」等と記載しておく。



令和7年1月 登録番号(6)29

編集・発行 東京都健康安全研究センター企画調整部
健康危機管理情報課

電話 03-3363-3472

東京都ホームページ
「食品衛生の窓」はこちら

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

