

ノロウイルス食中毒に 注意しましょう

ノロウイルス食中毒の特徴



- 主に冬場を中心として流行します。
- 感染力が非常に強く、10個程度のウイルスでも感染し、大規模な食中毒となることがあります。
- 感染すると1～2日後に嘔吐、下痢、腹痛、発熱などを発症します。
- 主な原因は、ノロウイルスに感染した調理従事者の手などを介して、食品を汚染させること（2次感染）によるものです。

調理従事者が気をつけること

日頃から健康状態を意識しましょう

自分自身や家族に下痢や嘔吐、風邪のような症状がある場合には、食品に触れる作業をしない。

症状がなくてもウイルスに感染している場合（不顕性感染）があることを自覚して、常に食品を汚染しないよう心がけることが大切！

手洗いを徹底しましょう

調理前、トイレの後など、こまめに丁寧に手洗いを。
使い捨て手袋は、手洗いをしてから着用し、別の作業に移る時は交換する。

ノロウイルス食中毒では、患者の便や嘔吐物に大量のウイルスが含まれています。

万が一、家族等に症状があり、汚物を処理する際は、使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用し、ペーパータオルで拭き取った後、塩素消毒をしてください。

処理後は、手洗いの徹底をお願いします。



便1g中に1億個以上

嘔吐物1g中に100万個以上



©岡山県「ももっちゃん」

その他、予防のポイント

ノロウイルスには、塩素消毒または熱消毒が有効です！！

洗浄・消毒

手の触れやすい部分や調理器具等は、十分に洗浄してから、200ppmの塩素消毒液または熱湯で消毒する。

十分な加熱

食品の中心部まで、85℃～90℃で90秒間以上加熱する。（特に、加熱不足の二枚貝は要注意です。）

正しい手洗いは出来ていますか...？

丁寧に洗うことで、ウイルスを洗い流すことができます！



指輪・時計を外し、
水で十分濡らす



手洗い石けんを付ける



十分泡だてる



手のひらと甲を5回以上洗う



指の間を5回以上洗う



親指を5回以上洗う



指先を5回以上洗う
また、爪ブラシを使った洗浄



手首までしっかり洗う



流水でしっかりすすぐ



ペーパータオルでしっかり拭取る



アルコールをしっかり噴霧し 乾燥するまでしっかり揉み込む



塩素消毒液を適切に使いましょう

- 家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも作れます。
- 次亜塩素酸ナトリウム製品（原液）の表示をよく読み、濃度や使用期限を確認しましょう。
- 塩素は揮発しやすいため、作り置きはせず、使用の都度作りましょう。

用途	作り方
用途にあった濃度を作りましょう	正確に計量し、ペットボトル等の容器で混ぜ合わせる
食器・調理器具等の消毒や拭き取り 200ppmの塩素消毒液	原液 6%の場合：原液10ml+水3L 原液12%の場合：原液 5ml+水3L
嘔吐物等で汚染されたものの消毒 1000ppmの塩素消毒液	原液 6%の場合：原液50ml+水3L 原液12%の場合：原液25ml+水3L