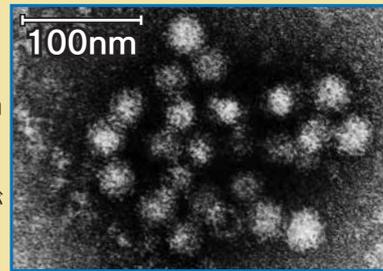


食中毒予防の正しい知識

ノロウイルスに注意しよう

ノロウイルス(Noro Viruses)ってなに?

ノロウイルスは、ヒトに感染して下痢やおう吐等を引き起こします。
 その大きさは、細菌よりもはるかに小さく電子顕微鏡でなければ観察できません。直径25~35nm(1nm=1/1,000,000mm)と非常に小さいため、ヒトの手に付着した場合は、指紋の間に入り込み、手指を介した食品汚染の原因となります。
 ノロウイルスは、ヒトの腸管で増殖するウイルスです。(カキなどの食べ物や環境中では増えることができません。)
 感染力が強く、少量でも感染します。また、多くの遺伝子型が存在し、何度でも感染することもあります。



写真提供: 秋田県健康環境センター

感染すると...

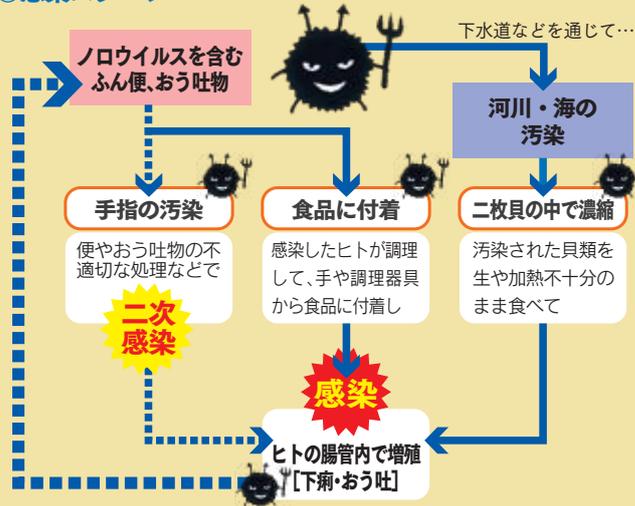
- 体内に入ってから1~2日で発症。
- 吐き気、おう吐、腹痛、下痢、軽度の発熱が1~3日続く。
- 症状がおさまっても2週間は便に少量のウイルスが含まれます。



症状は風邪とそっくり

感染はどのように広がる?

◎感染パターン



感染ルート

◎食品から人へ

ノロウイルスを蓄積した二枚貝(カキ、アサリ、はまぐり、シジミ等)などを生あるいは十分に加熱調理しないで食べることで感染します。



◎人から人へ

ノロウイルス感染者の便やおう吐物などにより、ウイルスに汚染された人の手や水、調理器具などを介して感染する場合があります。



予防のポイント

- ✓ **1に「手洗い」2に「手洗い」。**手洗いが重要です!

トイレの後や調理前、食事前など手をしっかり洗いましょう!

- ✓ **しっかりと加熱**

中心部までよく火を通しましょう。加熱のめやすは**85~90℃、90秒以上**。
 カキなどの二枚貝を生で食べるときは、「生食用」を消費期限内に食べましょう。

※「生食用」「加熱用」とは、鮮度の違いではありません。出荷前の処理が違います。**おまらがえなく!**

- ✓ **消毒**

調理後のまな板、包丁、ふきんなどの調理器具は、よく洗浄し、**熱湯や塩素系漂白剤**などで殺菌消毒し、乾燥しましょう。

※ **後始末**...ノロウイルスに感染した人のおう吐物や便には、ウイルスが大量に含まれているので、確実に処理して二次感染を防ぎましょう。

正しい手洗い



時計や指輪をはずします。



流水で軽く手を洗います。
流水で手についた汚れを落とすことで石けんが泡立つようになります。



手洗い用の石けんをつけます。



手のひらをあわせ、石けんを十分に泡立てます。



洗い残しの多い「指先」、「指の間」、「親指」は、特に注意して洗いましょう。



手の甲を、もう片方の手で十分に洗います。
(5回くらい)



指を組んで、両手の指の間を十分に洗います。
(5回くらい)



親指全体を包み込むように、親指の付け根部分まで十分に洗います。(5回くらい)



指を立てるようにし、反対の手のひらで、指先を十分に洗います。手を組みかえて、両手を洗いましょう。(5回くらい)



両手の手首を洗います。
(5回くらい)



泡の中には、たくさんの微生物が含まれています。流水で石けんが残らないように、すすぎ洗い流します。(15秒くらい)



ペーパータオルで水気をふき取ります。ペーパータオルをかぶせて蛇口を止めます。タオルの共用はやめましょう。

手の洗い方によって、菌やウイルスの減り方は大きく違います。正しい手洗いをおぼえておきましょう。