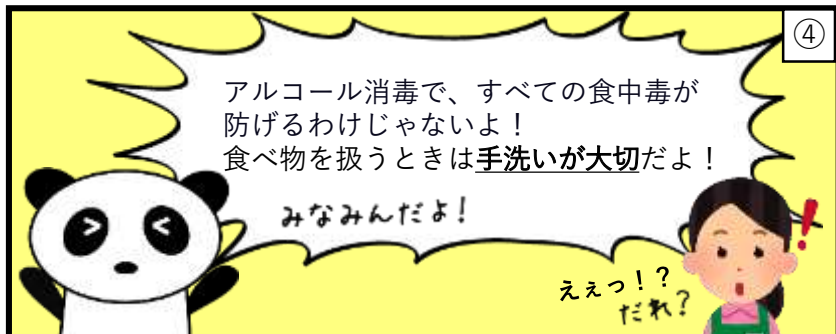
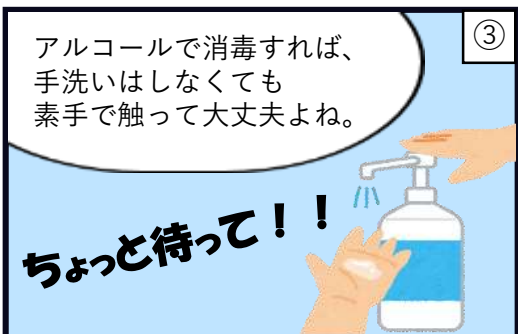
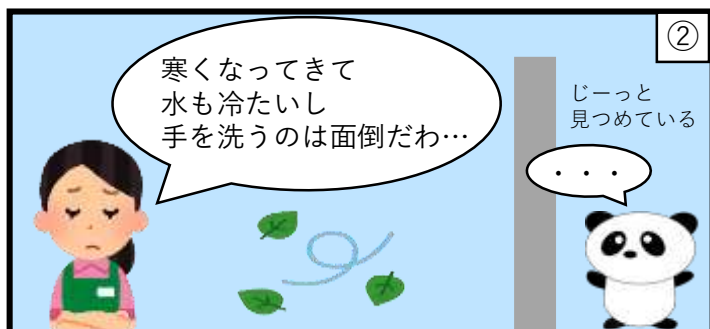




## ノロウイルスに注意！

～原因と予防のポイント～



## ノロウイルス食中毒について知ろう！

### 特徴は？

- ・ 発生しやすい時期：冬季
- ・ 症状：吐き気、おう吐、腹痛、下痢（感染しても**症状が出ない**人もいる）
- ・ おう吐物やふん便には大量のウイルスが含まれる
- ・ アルコール消毒が効きにくい

### 食中毒の原因になる食品は？

- ウイルスが付着した食品  
(ウイルスに**感染した人**やおう吐物等の処理をした人が**食品にウイルスを付けてしまう**)
- ウイルスが蓄積されたカキ等の二枚貝（**生や加熱不十分**で食べたとき）



予防には**手洗い**がとっても大切なんだ！

# ノロウイルス食中毒の予防法

## ① しっかり 手洗い


調理前

食事の前

トイレのあと

おう吐物やふん便などの  
片付けをしたあと

これ以外のタイミングでも、不衛生なものに触れたときは手を洗いましょう

1 流水で手を濡らし、石けんをよく泡立てる 



手のひら



手の甲  
反対の手のひらを重ねて



指先、爪の間



指の間  
指をクロスさせる



親指  
反対の手でつかんで  
ねじるように



手首  
反対の手でつかんで  
ねじるように



流水ですすぐ  
①～⑧を繰り返す  
2回洗いが効果的！



清潔なタオルか  
ペーパーで手を拭く  
(共用タオルはNG) ✨

## ② しっかり 加熱

食品の中心部まで加熱する (85℃～90℃で90秒)

## ③ しっかり 消毒

調理器具などは、熱湯や希釈した次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒する  
(表は6%次亜塩素酸ナトリウム溶液を使う場合の希釈液の作り方)

ノロウイルスの消毒には  
次亜塩素酸ナトリウムが有効だよ！



用途	溶液濃度	原液	水
調理器具、 トイレ・ドアノブ等の消毒	0.02%	10ml  ペットボトルキャップ2杯	2ℓ 
おう吐物、ふん便が ついた場所や物の処理	0.1%	40ml  ペットボトルキャップ8杯	

食品衛生に関する情報は、東京都のホームページ「[食品衛生の窓](#)」でも確認できます

食品衛生の窓

検索 