



寒い時期になると流行り出す

ノロウイルスから家族を守ろう!



「の」
ノロ感染
症状でない
人もいる

冬から春先にかけて増えるノロウイルス感染症。小さな子どもや体力が落ちている人がかかると、腹痛や下痢、嘔吐などの症状で苦しめられることもあります。健康な毎日を送るためには、日ごろからできる予防法を生活習慣として取り入れてしまうのが一番!ノロウイルスから家族を守る方法を、コープ九州の食品衛生おじさんに伺いました。

ノロウイルスから家族を守る方法を伺いました!



ノロウイルスってどんなウイルスなんですか?

感染すると下痢や嘔吐などの症状があらわれる他、次のような特徴があります。



コープ九州
食品衛生おじさん

ノロウイルスの特徴

少ないウイルス量で発症。便や吐しゃ物を介して人から人へ感染する。

主な症状 吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱

潜伏期間 24~48時間

特徴 通常は発症後3日以内で症状がおさまるが、発症当日は一番激しい。

感染経路 【経口感染】牡蠣などの貝の生食、調理者の衛生不備
【接触感染】患者の便や嘔吐物に触れた手を介する感染。長時間放置することで、空気中の飛沫感染の事例も…。



ナルホド!じゃあ症状がなければ安心してことね?

いやいやそうとも限らないですよ。感染しても症状が出ない人もいることから、気がつかずに他の人に感染を広げてしまうこともあるんです。



えー!怖いっ。知らずに広げないためには、どういうことに気をつけたらいいんですか?

心配ご無用!暮らしの中での予防法をまとめておきましたよ。ぜひ、家族みんなでこのチェックリストに挑戦してみてください。



チェックリストは裏面を
ご覧ください

かぞく みんなで とくろも う
家族みんなで取り組もう

ウイルス予防チェックリスト

ウイルスを防ぐ第一歩は、日ごろの生活習慣にあり！

キッチンや洗面所など、いつでも目に入る場所に貼って、家族みんなで予防しましょう！

予防編

～くらしの中に取り入れよう～

帰宅後は、うがい、手洗い

調理前は、
しっかり手を洗ってから！

次の順番で、1分以上手を洗いましょう！



手のひら ▶ 手の甲 ▶ 指の間 ▶ 指先



▶ 爪の先 ▶ 親指の周り ▶ 手首

手洗いの後は必ず清潔なタオル、もしくはペーパータオルで拭きましょう。

食材の加熱は中心部を90℃・90秒以上

お肉や、牡蠣などの二枚貝は、中心部が90℃以上の状態で90秒以上加熱しましょう。



抵抗力のない小さな子どもには、お肉や牡蠣などを生で食べさせないことも大切です



調理器具、食器は清潔に

まな板や調理器具、食器、ふきん、タオルなどは、使ったらすぐに洗剤で洗いましょう。まな板・包丁・布巾は、塩素系漂白剤や熱湯で消毒すると安心です。



自分の体調、本当に大丈夫？
今一度チェック

下痢や吐き気がある時は、安静にして、食品を直接取り扱わないようにしましょう。



もしもの備えも万全に

使い捨ての手袋、マスク、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム消毒液、エプロンなどがあれば安心です。日頃から常備しておきましょう。



それでも万が一罹ってしまったら、まずは病院へ。家庭での二次感染を防ぐために気をつけてほしい対策リストを、SATETOでチェックしてみてください。

SATETO

WEBサイトで公開中！

SATETO

