

冬は特に注意！ノロウイルス食中毒 ～手洗い・加熱・消毒が効果的～

冬から春先(1月～3月)に、ノロウイルス食中毒が多数発生しています！子どもや高齢者の方は、急性胃腸炎による脱水症状や、おう吐物による誤嚥性肺炎などの危険が伴いますので特に注意してください。

◇ノロウイルスの特徴

食中毒や感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、感染力が強くごく少量でも手指や食品などを介して口から体内に入ると、人間のお腹の中で増殖し、おう吐・下痢・腹痛・軽い発熱などの症状を引き起こします。

感染を予防するには！

- ・基本は手洗い (外出後・トイレの後・食事前)
- ・十分な加熱 (カキなどの生食は控えましょう。
ノロウイルスは比較的熱に強いのでしっかり加熱しましょう。)
- ・調理器具は洗浄と消毒を徹底



家族がノロウイルスに感染したら！

業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて消毒液を作ります。

製品ごとに濃度が違うので表示を確認しましょう！

	食器・衣類・ドアノブ等 200ppm濃度の塩素液		おう吐物処理 1000ppm濃度の塩素液	
製品の濃度	液の量	水の量	液の量	水の量
12%(業務用)	5ml	3ℓ	25ml	3ℓ
6%(家庭用)	10ml	3ℓ	50ml	3ℓ
1%	60ml	3ℓ	300ml	3ℓ

家の中の消毒

- ・ドアノブ、電話、トイレのレバーなどをこまめにふきましょう。
- ・感染者が使ったり、おう吐物がついた衣類やシーツなどは、他のものと分けて洗浄・消毒しましょう。



おう吐物などの処理

- ・使い捨てのマスク、エプロン、手袋を着用しましょう。
- ・ペーパータオルなどで静かにふき取り、ビニール袋に入れてから消毒液を注ぎ、2重に袋に入れて捨てましょう。
- ・**ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります！**
ふき取った場所もペーパータオル等で覆い、上から消毒液をかけて、10分程度おいてから、水ぶきをしましょう。
- ※おう吐物は広範に飛散するので、中心から2mくらいまで消毒をしましょう。
- ・処理中、しぶきを吸い込まないように注意をしましょう。
- ・終了後、ていねいに手を洗い、うがいをしましょう。

♥はたちの献血キャンペーン♥

二十歳の君が



つなげる命

寒さが厳しくなるこの季節、体調を崩す方が多いこともあり、献血者が減少しがちです…。

若くて元気な皆さん！ぜひ献血にご協力をお願いします！！

※献血の日程については、10ページ保健行事カレンダーをご覧ください♥

おやこクッキング

御坊市食生活改善推進協議会

- ◇日 時 1月31日(火) 10:00～12:00
- ◇場 所 福祉センター2階
- ◇対 象 御坊市民の方(親が20歳～30歳代)
- ◇定 員 親子20組

- ◇参加費 無料
- ◇締め切り 1月24日(火)
- ◇持参品 三角巾、エプロン
- ◇申し込み 健康福祉課



時短で簡単レシピを紹介します！