

新型ノロウイルス流行の恐れも… ノロウイルスにご注意を!

ノロウイルスによる食中毒は、毎年12月～3月にピークを迎えます。感染すると1～2日の潜伏期間を経て、吐き気やおう吐、下痢、腹痛、発熱などが1～2日間続きます。

最近ではノロウイルスの新型が感染を広げており、新型に対する免疫がない多くの人に大流行する恐れがあります。予防を心がけるとともに、感染を広げない対策をとりましょう。



ノロウイルスの予防法

ノロウイルスの感染力はかなり強く、少量のウイルスでも発症します。

二枚貝が感染源としてよく知られていますが、最近ではノロウイルスに感染している人が調理したものを食べて感染するケースや原因が特定できないケースが増加しています。

予防の第一は手洗いです。トイレの後、調理や食事の前はもちろん、調理中に肉・魚・生野菜などの食材を触った後は手を洗いましょう。

食品からの感染を防ぐには十分な加熱が有効です。また、ウイルスの付着した調理用具からの感染を防ぐため、右の方法で調理用具を消毒しましょう。

加熱方法

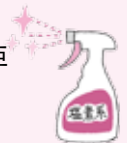
加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱します。かきやあさり、しじみなどの二枚貝を調理するときは、中心温度85～90℃で90秒以上しっかり加熱します。



調理用具の消毒方法

いずれかの方法で消毒しましょう。

- ①「家庭用の塩素系漂白剤」または「次亜塩素酸ナトリウム」を使う。
- ②85℃以上で1分以上の熱湯消毒。



症状がある人は調理をしない

下痢やおう吐などの症状があるときは、調理をしないようにしましょう。通常、下痢がなくなった後でも、約1週間程度はウイルスの排泄が続くといわれているので、症状が落ち着いてもしばらくは調理を避けましょう。

また、ノロウイルスに感染した人の吐いたものや便には大量のウイルスが含まれますので、処理をする際には十分に注意しましょう。

吐いたものや便の処理方法



- ①使い捨てのエプロン、マスク、手袋を身につける。
- ②吐いたものや便をぬれたペーパータオル等で静かにふき取る。
- ③ふき取った後は、次亜塩素酸ナトリウムまたは塩素系漂白剤で浸すように床をふき取る。
- ④水ぶきして、次亜塩素酸ナトリウムをふき取る。
※次亜塩素酸ナトリウムは、パッケージの使用法をよく読んで使用しましょう。



疑わしい症状があるときは無理して出勤せずに自宅療養を!

ノロウイルスによる食中毒は、法律で就業が禁止される病気ではありませんが、職場で集団感染すると業務上のダメージも少なくありません。

この季節は、インフルエンザなども流行する時期です。「感染を広げない」という意識をもち、疑わしい症状があるときは無理して出勤せず、自宅ですっかり休養して早期回復に努めましょう。