ノロウイルス感染症を知ろう！
～症状から予防法まで～

京都自動車健康保険組合

ノロウイルスは、冬季に増加する感染性胃腸炎。乾燥や低温に強く、感染力が非常に強いのが特徴です。有効な予防接種や治療薬はありませんので、感染経路をよく理解し、予防対策に努めることが重要です！

ノロウイルスの特徴

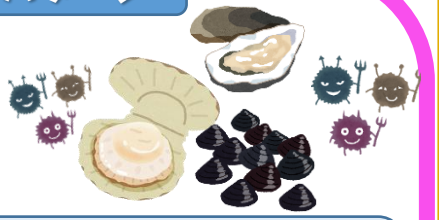
- 感染力が非常に強く、わずかな量のウイルスで感染
- 感染から発症までは1～2日
- 主な症状は、激しい下痢や嘔吐、腹痛
- 症状は通常1～2日間続き、自然に回復
- 症状が治まった後も、1週間～1ヶ月程度は、便中にノロウイルスが排泄されるため二次感染に注意！

釘の頭の部分くらいのウイルス量で、約1000人が感染すると言われています！

感染ルートは3パターン

①食品から人へ

汚染された食品や飲料水を加熱不十分のまま飲食する



②食品に付いて

感染者や、汚染された食品を調理した人の手指を介して感染

③人から人へ

- 感染者の嘔吐物や糞便、ウイルスの付いた手すり、ドアノブなどに触れて感染
- 乾燥して空気中に舞ったウイルスを吸い込んで感染

4つの対策で感染予防！

調理する人の健康状態に注意！

腹痛や下痢などの消化器症状があるときは、調理を控えましょう。

石けんでの手洗いがノロウイルス除去に最も有効！

ノロウイルスは、アルコール消毒だけでは殺菌が十分にできません。

★トイレの後、調理前、食前は必ず石けんで手洗いを！

★タオルの共用は危険！
ペーパータオルなどで手を拭きましょう！

加熱処理でウイルスを殺菌！

二枚貝の取り扱い注意！
生食は控え加熱調理を！

食品の中心温度を
85～90℃で90秒以上加熱！

調理器具の洗浄・消毒

付着したウイルスの除菌・拡散予防！

感染者の嘔吐物の処理は早めに確実に！

拭き取った汚物等をポリ袋に入れ、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液をしみこむ程度に入れて密封

汚物をペーパータオルで拭き取り、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム液で消毒

蛇口、ドアノブ、便座などは定期的に0.02%の次亜塩素酸ナトリウム液で除菌

消毒液の作り方

500mLのペットボトルに水道水を入れる

0.02%の次亜塩素酸ナトリウム液	台所用の塩素系漂白剤	0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液
ペットボトルのキャップ半杯分 2.5mL		ペットボトルのキャップ2杯分 10mL