

# 11月1日～3月31日は、 「栃木県ノロウイルス食中毒予防推進期間」です。

冬季に多発する傾向があるノロウイルス食中毒を予防するために、  
ノロウイルスの特徴を知り対策をしましょう。

## ★ノロウイルスの特徴

### 主な原因食品

- ・感染した人が調理などをして汚染された食品
- ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など

ウイルスは食品中  
では増えず、人の  
お腹で増える！

### 感染経路

#### 人→食べ物→人

感染している  
食品取扱者から  
食品を介して感染



#### 食べ物→人



汚染された二枚貝  
などを十分に加熱  
調理しないで摂取す  
ることで感染

感染力が  
非常に強い!!

#### 人→人

- ・感染した人から施設やトイレを介して感染
- ・患者の便やおう吐物の処理が不十分だとウイルスがほこりやちりとして舞い上がりそれを吸い込み感染



### 主な症状

#### <潜伏期間>

- ・感染から発症まで24～48時間

#### <主な症状>

- ・吐き気、おう吐、下痢、腹痛等が1～2日続く



症状が無くても  
感染していることが  
あるので注意！

当該期間中、ノロウイルス食中毒が発生する危険性が高まった場合には、「ノロウイルス食中毒特別警戒情報」を発信します。



予防のポイントは裏面をご覧ください。

栃木県保健福祉部生活衛生課

県ホームページにも掲載しています。

# 食中毒予防のポイント！！

## 1 「石けんを使って こまめに手を洗うこと」が、きわめて重要です！

① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする

② 手の甲をよくのばすようにこする

③ 指先、爪の隙間を念入りにこする

④ 指の間、付け根を洗う

⑤ 親指を手のひらでねじり洗い

⑥ 手首も忘れずに洗う

①～⑥を2回繰り返す

①～⑥まで2回繰り返し洗ったら、流水で十分にすすぎ、濡れた手は、ペーパータオルなどで水分をよく拭き、手指に消毒用アルコールを噴霧してよくすりこむ。

手を洗うタイミング：●トイレに行った後 ●調理室に入る前 ●別の調理作業に入る前 ●料理の盛り付け作業前 等

## 2 症状が無くても油断大敵！

- 普段から、食べ物や家族の健康状態に注意して、自分が感染しないよう心がけましょう。  
**健康だと思っても自分や家族がノロウイルスに感染していることがあります。**
- 前もって、調理従事者等が体調不良の場合に施設の責任者へ報告する仕組みを作っておきましょう。
- 下痢や嘔吐などの症状があるときは、食品を取り扱う業務は絶対に行わないようにしましょう。

## 3 調理器具等の適切な消毒が有効です！

- 調理器具等は、十分に洗浄後、『次亜塩素酸ナトリウム液(塩素濃度200ppm)』で5分以上浸します。
- 塩素消毒できない器具は、熱湯消毒します。

### 次亜塩素酸ナトリウム液の調製方法(6%含有の市販品を使用した場合)



作り置き  
しない!

ラベルを  
貼る!

誤って飲んだり、調理に使用したりしないようにラベルを貼り、飲食物とは確実に区別して管理しましょう。

| 消毒したい物             | 塩素濃度                  | 希釈方法 | ※ペットボトルキャップ1杯=約5ml |
|--------------------|-----------------------|------|--------------------|
| まな板、ふきん、<br>生野菜・果実 | 約0.01%<br>(約100mg/L)  | 原液   | キャップ1杯弱 +水2ℓ       |
| 調理器具               | 約0.02%<br>(約200mg/L)  | 原液   | キャップ1.5杯 +水2ℓ      |
| おう吐物、床、壁           | 約0.1%<br>(約1,000mg/L) | 原液   | キャップ7杯 +水2ℓ        |

※次亜塩素酸ナトリウム液は、時間が経つと効果が弱まりますので、必要な時に必要な量だけ作り、作り置きをしないようにしましょう。