

ノロウイルスによる 食中毒に注意しましょう

問い合わせ 社会健康課 ☎2140

今からの季節に
かかりやすいゾウ



ノロウイルスによる食中毒（感染性胃腸炎）は、例年冬場に流行する傾向にあります。子どもや高齢者は重症化することもあるので、吐いたときや下痢のときには早めに医療機関を受診しましょう。
なお、ほとんどの場合、手指や食品についたウイルスが口に入ることにより感染しますので、次のような予防のポイントを押さえて日々の生活を送りましょう。

手洗いの励行	外から帰ったとき、調理の前、食事の前、トイレの後には必ず石けんで手を洗いましょう。インフルエンザ、RSウイルス感染症予防にも有効です。
もし発症したら…	
嘔吐物などの処理	吐いたもの、便で汚れたものには、直接素手では触らず、手袋を使って処理し、汚染したところは次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤（※）など）で消毒しましょう。
入浴	下痢のときには、シャワーだけにするか、入浴する順番を最後にし、お尻は石けんをつけて、ていねいに洗いましょう。
その他	吐いたときや下痢のときには、タオルなどは他の人と共用しないようにしましょう。

※ 家庭用塩素系漂白剤を使用した消毒液の作り方は、市ホームページに掲載しています。

基本的な
手洗いの
手順



①流水で手を洗う



②洗剤を手取る



③手のひら、指の腹面を洗う



④手の甲、指の背を洗う



⑤指の間や側面、付け根を洗う



⑥親指、親指の付け根のふくらみを洗う



⑦指先を洗う



⑧手首を洗う



⑨洗剤を十分な流水でよく洗い流す



⑩手を拭き乾燥させる
(タオルなどの共用はしないこと)



⑪アルコールによる消毒
(爪下、爪周辺に直接かけた後、手指全体によく擦り込む)