

# 家庭でできるノロウイルス対策

## 普段からのノロウイルス対策

### 👤 手洗い ノロウイルスを運ぶのはあなたの手！

必ずやる！



ここが大切！



動画で確認！



### 🍴 食事 特に子供やお年寄りなど抵抗力の弱い方は、汚染のおそれのある二枚貝等の食品には、中心部まで十分火を通す。



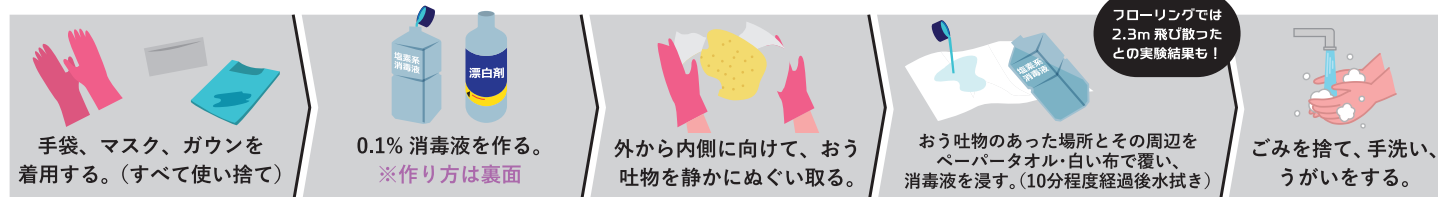
## 自分や家族がノロウイルスに感染したかもしれないと思ったら

### 🗑️ おう吐物の処理 おう吐物には大量のノロウイルス！

#### ● おう吐物処理セットは事前に準備

セットの例 ペーパータオル・白い布、ごみ袋、バケツ、マスク、手袋、ガウン、スリッパ、塩素系漂白剤、ペットボトル

#### ● 処理の手順を覚えておく



動画で確認！



### 🧴 消毒

#### ● キッチン 調理器具、ふきん、スポンジ等

熱湯で消毒(85°C 1分間以上)または0.02%消毒液に浸す。



#### ● トイレ ドアノブ、水洗レバー、便座等

0.02%消毒液を浸したペーパータオル等で拭く。



#### ● 衣類・リネン類

ウイルスが飛び散らないように静かにもみ洗いし、熱水洗濯(85°C 1分間以上)または0.02%消毒液に浸す。

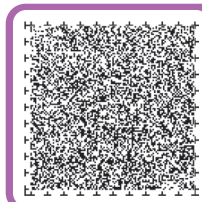
※ 消毒液(塩素系漂白剤)には、金属の腐食作用があるため、金属部は消毒後水拭きする。

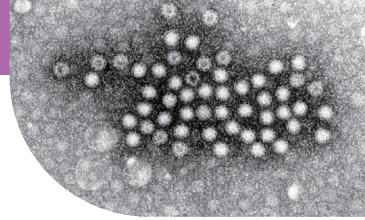
### 🛀 風呂

・下痢をしている人は、一番最後に入浴する。タオル、バスタオルは共用しない。  
・風呂の水は毎日換え、浴槽、床、洗面器、椅子等は毎日洗浄する。

### 🔍 調理

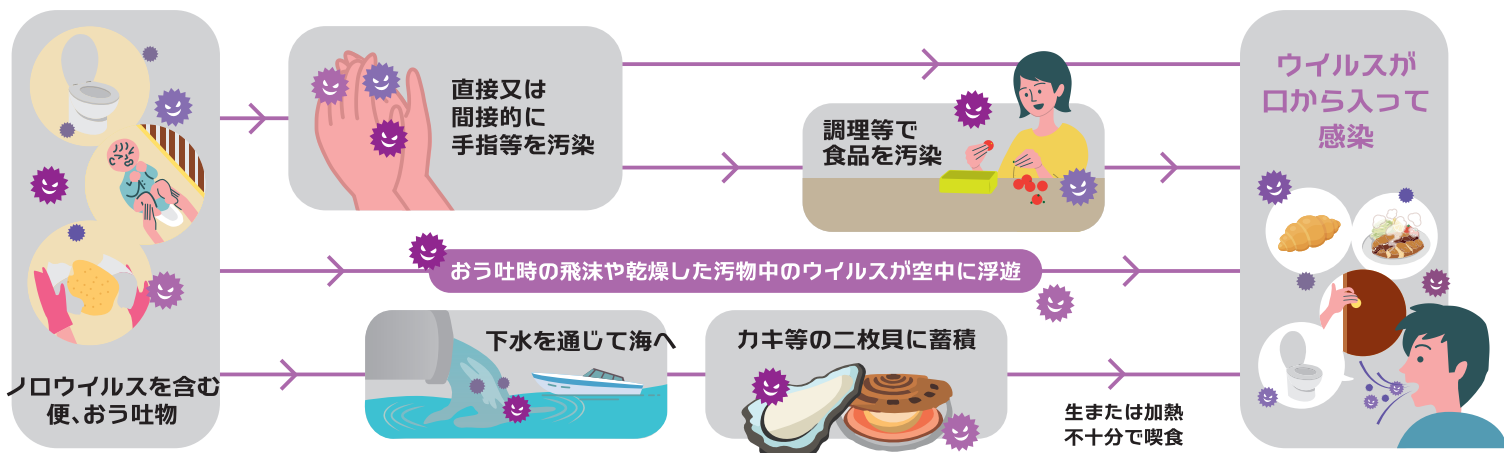
手や調理器具等からの食品汚染を防ぐため、手洗いや手袋着用、器具の洗浄・消毒を徹底する。





**Q1 注意が必要な季節は？** 例年、特に冬季に流行します。

**Q2 どのように感染する？** ノロウイルスはヒトの体内で増殖し、便やおう吐物中に排出されます。その後は、主に次の経路でヒトに感染します。



**Q3 感染したら症状は？**

潜伏時間	感染後、24時間～48時間で発症
主な症状	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱。通常1～2日程度続く。感染しても症状が出ない、または非常に軽い(胃がむかつく、おならが出やすいなど)場合もある。
ウイルスの排出	感染すると、便やおう吐物中にウイルスが排出される。症状がない場合や回復後も1週間程度、便中に排出されているので周囲の人にうつさない注意が必要。

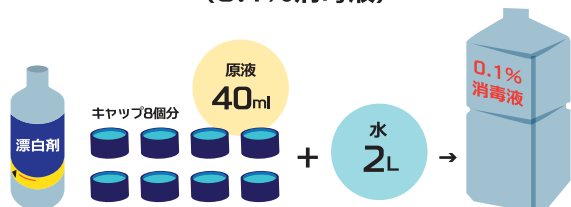
**Q4 感染したかもしれないと思ったら？**

おう吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないよう水分補給に注意し、医療機関で受診しましょう。

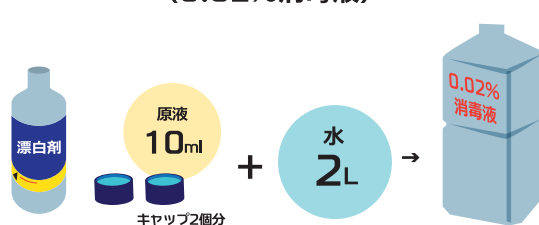
## 消毒液の簡単な作り方 (塩素系漂白剤の希釈方法: 原液濃度5～6%の場合※)

※原液濃度により目的の濃度よりも若干濃くなる場合があります。

おう吐物・ふん便が付いた場所、物の消毒用  
(0.1%消毒液)



トイレのドアノブ、水栓レバー、便座、衣類、食器具等の消毒用  
(0.02%消毒液)

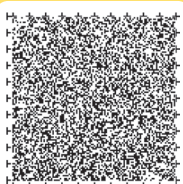
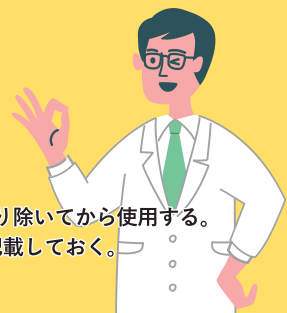


動画で確認!



### 使用上の注意点

- ・容器の「使用上の注意」を必ず確認する。
- ・効果が弱まるため、作り置きはしない。
- ・汚れが残っていると効果が弱まるので、できるだけ汚れを取り除いてから使用する。
- ・誤飲、誤使用を防止するため、希釈後の容器に「消毒液」等と記載しておく。



令和2年3月 登録番号(31)45  
編集・発行 東京都健康安全研究センター企画調整部  
健康危機管理情報課  
電話 03-3363-3472

東京都ホームページ  
「食品衛生の窓」はこちら

リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

