



だんだん肌寒くなってきましたね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、皆様はどんな秋にする予定でしょうか。さて、今回は、去年も流行したノロウイルスについてです。感染したら大変！しっかり予防しましょう。

防ごうノロウイルス！感染予防の徹底を！

ノロウイルスとは？

ウイルス性食中毒の原因物質のひとつであり、また、感染性胃腸炎の原因物質のひとつです。特に冬季に流行し、感染力が強いのが特徴です。

潜伏期と症状は？

潜伏期（感染から発症までの時間）は24～48時間です。主な症状としては、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱です。



感染の原因は？

①食品から人への感染

生や中心部の加熱が不十分なカキなど、二枚貝を生で食べることによって感染します。

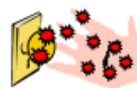


②人から食品、食品から人への感染

食品を取り扱った人の手を介してウイルスが食品につき、それを食べて感染することがあります。

③人から人への感染

感染者の嘔吐物や便にウイルスが含まれています。手などについて口から感染する場合や吐物の飛沫から感染することがあります。他にも手すり、ドアノブなどからの汚染があります。



感染予防の徹底を！

まずは手洗いの徹底！！

調理の時はもちろんのこと、食事の前やトイレの後などには、**せっけんを使い、しっかりと手洗い**をしましょう。

一般に手指の消毒用の消毒用アルコールや逆性石けん液（消毒薬）は、ノロウイルスに効果がありません。



症状が出た場合は・・・

下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないにしましょう。

便や嘔吐物の処理をする時は素手で触らず、必ずビニール手袋を使用しましょう。汚物の消毒は市販の塩素系消毒剤（漂白剤）を希釈したものを使用してください。



料理はしっかり加熱！！

食品中のウイルスは加熱により感染性をなくすことができます。**食品の中心温度が85℃～90℃、90秒以上**になるようにしっかりと熱を通して食べましょう。また、調理器具も85℃、5分以上のお湯をかける、もしくは塩素系消毒剤で消毒しましょう。



手や靴が汚染

嘔吐物は目に見えない周辺部（半径2m）にも飛散

～知ってると得？！～

カキの「生食用」と「加熱用」は鮮度の違いではなくて細菌数の違いなのです。生食用の方が新鮮なように感じますが、殺菌された水に浸けるため味は落ちます。カキフライや鍋など加熱する場合は加熱用の方がやはりおいしくておすすめです！

