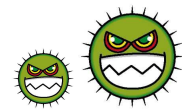




# ノロウイルスを知っていますか？



## ●ノロウイルス

- おう吐（吐くこと）や下痢などの胃腸炎をおこすウイルスです。とても小さいウイルスです。
- 冬の胃腸炎の多くは、ノロウイルスが原因です。
- ノロウイルスは感染力（うつる力）がとても強いです。人の腸の中で増えます。

## ●どこから感染する（うつる）？

- 感染した人が手をきれいに洗わないで作った料理から。
- タオルやドアなどについていたウイルスから。
- 感染した人のおう吐物（吐いたもの）や便のついたおむつや服から。
- 十分に熱を加えていないカキなどの2枚貝から。

## ●症状



- 症状は1～3日でなくなります。症状がなくなっても2～3週間ぐらいは便からウイルスがでます。
- 小さい子どもや高齢者（お年寄り）は、症状が重くなることがあります。
- 感染しても、症状がでない人もいます。

## ●感染を予防する（うつらないようにする）には？

- 石鹸と水で手をよく洗います。
- 食べ物によく熱を加えます。（ノロウイルスは85℃以上が1分間連続と死にます。）
- まな板や包丁などをよく洗います。
- おう吐物や便をさわらないでください。さわるときはビニール手袋をして、ペーパータオルを使います。
- トイレや床がおう吐物などで汚れた時は、塩素系漂白剤でふき取ります。（ノロウイルスは消毒用アルコールでは死にません。）

## 手の洗い方（大切です！）

- ①石鹸をつけます    ②手のひらと外側を洗います    ③指の間を洗います    ④親指も洗います



- ⑤指の先、爪の間を洗います



- ⑥手首を洗います



- ⑦水でよく洗い流します



ここもよく洗いましょう！

