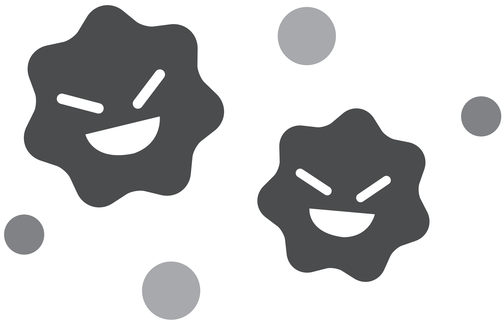
ノロウイルスにご注意を！

ノロウイルスは他のウイルスよりも小さく、
少量で感染する感染力の強いウイルスです。
一年を通して発生していますが、
特に気温が低く、空気が乾燥する
冬に流行します。



ウイルスが蓄積された二枚貝を生や加熱不足で
食べたり、ノロウイルスに感染した人と
共用のトイレを使用する、人同士の接触、
感染した人が調理した料理を食べることにより、
下痢やおう吐、腹痛などの
急性胃腸炎症状を引き起こします。
予防のポイントを守り、
感染症・食中毒を防止しましょう。

《ノロウイルス予防のポイント4原則》

①持ち込まない



- 帰宅したら手洗い、うがいをする
- 自分自身、家族の体調管理をする
  （下痢、腹痛、吐き気、おう吐、発熱）

②拡げない



- ドアノブ、スイッチなど手の触れる場所を
  清掃、消毒する
- トイレの清掃、消毒する
- おう吐物の処理は適切におこなう

③つけない



- 調理や食事の前、トイレの後、
  清掃の後などは手洗いをする
- 手洗い後、使用するタオルは共用しない

④やっつける

- 二枚貝は中心部まで十分に加熱する
- 生野菜、果物は十分に洗浄する





参考：
内閣官房内閣広報室HP「冬の感染症にご注意！～インフルエンザ＆ノロウイルス特集
東京都福祉保健局HP「食品衛生の窓」

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ　N0.2202