

# ノロウイルスを予防しよう

厚生連健康管理センターがわ 保健師 上田 恵さん

## ◆特徴

### ●主な症状は…

感染後1～2日で激しい下痢や嘔吐が現れるほか、頭痛や発熱などを伴うことも。回復後もしばらくはウイルスの排泄が続くため注意が必要です。

### ●発症のピークは冬場

11月から春先に多く発生します。

### ●周囲の人にも感染しやすい

強い感染力を持つているため、集団感染につながることもあります。

## ◆ノロウイルスに感染しないために

### ●手洗いをしっかりと

トイレの後、調理前、食前は必ず洗いましょう。個人用のタオルが使い捨てのものを使用し、共用は避けましょう。

### ●加熱処理でウイルスを殺菌

食品の中心部までしっかりと加熱しましょう。二枚貝「カキあさり、ホタテなど」の取り扱いに注意しましょう。

### ●感染症の予防

嘔吐物、便はすばやく処理しましょう。次亜塩素酸ナトリウム消毒が有効です。

### ●感染した場合

- ・ 医療機関への早めの受診
- ・ 水分補給して、脱水を防ぎましょう
- ・ 下痢止めの安易な使用は避けましょう