

寒い時期は、 ノロウイルスによる食中毒が多発 します!

■ノロウイルスとは?

ノロウイルスは、小さな球形をしたウイルスで、非常に強い感染力をもっています。感染経路には次のようなものがあります。

ノロウイルスの感染経路

近年増加



感染者の手で
汚染された食品



汚染された
二枚貝



汚染された
井戸水など



汚物
(ふん便・吐ぶつ)
※イメージ画像です



ヒトからヒト
(飛沫感染)

ノロウイルス食中毒

ノロウイルスによる 感染性胃腸炎

■ノロウイルスの症状は?

感染から発症までの期間(潜伏期間)は**24時間から48時間**で、主な症状は**吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱**です。通常、これらの症状が1日から2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。しかし、**持病のある人や乳幼児、高齢者**などは、症状が重くなる可能性もあるので注意が必要です!

■ノロウイルスによる食中毒を防ぐには?

ノロウイルスによる食中毒を防ぐポイントは、次の4つです。

ウイルス性食中毒予防の4原則

①持ち込まない
健康な人が料理



②ひろげない
調理器具などの洗浄・消毒



③つけない
手洗い



④やっつける
加熱処理



■ノロウイルスに感染してしまったら...

ノロウイルスはヒトからヒトへも感染します。もしノロウイルスに感染していた場合、無理をして職場や学校に行くことで、感染を広げてしまう恐れがあります。

おう吐や下痢、腹痛など、ノロウイルスに感染したと思われる症状が出たら、仕事や学校を休んで自宅で療養してください。必要に応じて医療機関にかかりましょう。

(引用:厚生労働省ホームページ)

ノロウイルスを予防しながら、元気に冬を楽しみましょう!