



ノロウイルス食中毒注意報が発令されました

12月4日 長野県はノロウイルス食中毒注意報が全県に発令しました

ノロウイルスは、下痢・腹痛・嘔吐・発熱などの症状を引き起こすウイルスです。

ノロウイルスによる食中毒は、主に次の2つの原因で起こります。

- ①ノロウイルスの蓄積した二枚貝を加熱が不十分な状態で食べる
特に冬季は二枚貝を生で食べるのは避けましょう。
中心部まで十分に火を通してください。



- ②人の手や指を介してノロウイルスに汚染された食品を食べる
ノロウイルスは非常に小さく、また少ないウイルス数で感染を引き起こします。
症状が治まっても、1週間~1ヶ月以上便とともにウイルスが排出されます。
排便後・調理前には必ず石けんでしっかり手を洗いましょう。

※ノロウイルスはアルコールでは死滅しません！

◇石けんをよく泡立てて、指先・指の間・手のひら・手の甲
手首などをしっかり洗います。

◇流水で十分にすすぎます。

◇下痢・嘔吐などの症状のある人がいる場合は、手をふくタオルを共用しないようにしましょう。



胃腸炎を発症したとき

下痢・嘔吐は、体の中から有害なものを出そうとする反応です。
むやみに下痢止めを使うと、かえって回復が遅くなる場合があります。

- ①水分をしっかり補給しましょう

常温のスポーツドリンクを、少量ずつ飲みましょう。

便とともにカリウムなども排出されてしまうので、水・お茶などよりはスポーツドリンクをお勧めします。

- ②水分摂取ができないときは、医療機関を受診しましょう

吐き気が強くて水分摂取ができないとき、摂取してもすぐに嘔吐してしまうようなときは、
医療機関で点滴等をしてもらう必要があります。



- ③飲食店などのアルバイトは自粛してください

下痢・腹痛・嘔吐などの症状があるときは、調理を伴う仕事に従事してはいけません。

家族など身近な人に症状がある場合は、くれぐれもしっかり手洗いをし、食品の盛り付けなどを
素手で行わないようにしましょう。

身近に発症した人がいるとき

感染した人の嘔吐物や便の中には、多量のウイルスが含まれています。

片づける場合は、マスクを着用し、使い捨ての手袋をつけて行ってください。

汚れた場所や、衣服などは、塩素性のお薬（キッチンハイター®など）で処理しましょう。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎で授業を欠席した場合でも、授業の出欠に関して特別な措置はありません。
まずわからないように、充分注意してください。