

## ノロウイルス食中毒を予防するために

ノロウイルスは手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

ノロウイルス食中毒の発生を防止するために、食品関係事業者の方はもちろんですが、一般家庭においても食中毒予防を心がけてください。

**調理従事者は、おう吐や下痢等の症状がある場合は、食品を汚染して食中毒になる場合があるので調理業務には絶対に従事しないでください。**

また、調理従事者には症状が出ていないがノロウイルスに感染している（不顕性感染）ことが非常に多くなっています。**症状が出ていなくても、ノロウイルスに感染しているかもしれないとの自覚を持って手洗いを徹底し、調理にも細心の注意をはらいましょう。**

### 1 ノロウイルスを「持ち込まない」

- ・正しい手洗いを励行しましょう。
- ・野菜などの生鮮食品は十分に洗浄しましょう。
- ・調理に従事する人は、健康管理を徹底しましょう。
- ・おう吐、下痢などのある人は、調理に従事しないようにしましょう。

### 2 ノロウイルスを食品に「つけない」

- ・正しい手洗いを励行しましょう。
- ・特に用便後や調理前には手洗い（消毒を含む。）を徹底しましょう。
- ・食品関係営業に携わる方は、食品に直接触れる際には「使い捨て手袋」を使用しましょう。

### 3 ノロウイルスを殺すための「加熱（やっつける）」

- ・加熱は最も効果的な殺菌方法ですが、ノロウイルスは85℃で90秒以上の加熱が必要です。
- ・特に二枚貝の生食はできるだけ避け、中心部まで十分加熱しましょう。

カキを生食する場合は、「生食用」と表示されているものを使用し、「加熱調理用」と表示されているものは必ず加熱してください。**ノロウイルスが流行している時期では「生食用」でもノロウイルスに汚染されている場合があるので、注意が必要です。**

### 4 ノロウイルスを「ひろげない」

- ・正しい手洗いを励行しましょう。
- ・調理を行う場所は、常に清潔を保つようにしましょう。
- ・魚介類や肉類に用いる包丁、まな板等の調理器具は、専用として使い分け、煮沸消毒するなどして、調理器具を介して他の食品を汚染しないよう注意しましょう。
- ・おう吐物や便は正しく処理しましょう。

（衣服や物品、おう吐物を洗い流した場所の消毒は次亜塩素酸系消毒剤（濃度は0.02%以上、家庭用漂白剤の場合は約200倍程度に薄めて）を使用してください。ノロウイルス感染症の場合、そのおう吐物や便には、ノロウイルスが大量に含まれています。そしてわずかな量のウイルスが体の中に入っただけで、容易に感染します。