

県内では、11月以降、感染性胃腸炎が増加傾向にあります。中でもノロウイルス感染症は、少ない数のウイルスで感染していく感染力の強いウイルスで、学校や施設などでの集団感染の報告も多くみられます。一年を通して発生していますが冬季に流行します。ノロウイルスは人の腸で増殖し、わずか10～100個程度の摂取で感染すると言われています。手や食品を介して口から入り、約1～2日後に吐き気・嘔吐・下痢・腹痛など胃腸症状を起こします。

ノロウイルスに感染しても症状がでないことがあります。これを「**不顕性感染**」と言います。手洗いが十分でないと周囲に感染を拡げることがあるため、注意が必要です！

### ノロウイルスはどうやってうつるの？

#### ＋ 人から人への感染

- ・感染者の便や嘔吐物に含まれたウイルスが気づかないうちに手に付着し口に入る。
- ・ウイルスを含む便や嘔吐物が埃や塵となり、それを吸い込む。

#### ＋ 食中毒としての感染

- ・ウイルスが蓄積した二枚貝などを不十分な加熱で食べる。
- ・感染者が（手にウイルスを付着させたまま）調理等をして汚染された食品を食べる。

### ノロウイルス感染症の予防について

予防には、まずは手洗いをきちんとすることが大切です。ノロウイルスは感染してから、下痢が止まった後も2週間くらいは便の中にウイルスが排泄されます。トイレの後や食事の前は特に気をつけましょう。

#### ＋ 予防の基本は手洗いです。正しい方法で行ってください。

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>1</b> 手のひらで石けんを泡立てます。</p>     | <p><b>2</b> 手のこうも、こすって洗います。</p>  | <p><b>3</b> 指を一本ずついねいに洗います。</p>            | <p><b>4</b> 両手をもむようにして指の間を洗います。</p>          |
| <p><b>5</b> 爪を手にこすりつけるように洗います。</p>  | <p><b>6</b> 手首を片方ずつ洗います。</p>     | <p><b>7</b> 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。</p>  | <p><b>8</b> 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取ります。</p>  |

石けんを使い、流水で流す！

つめは短く！

ポケットに入れ、常に携帯！

### 手洗いの励行 感染予防！

食事の前には手を洗おう！



トイレの後もしっかり手洗い！

きれいなハンカチ・タオル

持ち歩いている？

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません！ せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

