

# ノロウイルス食中毒

## 予防のための4原則



©岡山県「ももっち」

冬場は特に気をつけたいノロウイルスによる食中毒  
ノロウイルスは**感染力が非常に強い**ため要注意  
4原則をしっかり守って、ノロウイルスを**撃退**しましょう

### つけない

手洗いは2度洗いで  
念入りに！



©岡山県「ももっち」

- 食中毒予防に  
まずは**手洗い**
- 手洗いの詳しい  
方法は**裏面**  
をチェック

### やっつける

中心部までしっかり  
加熱！



- 目安は  
**85℃～90℃**  
**90秒以上**
- しっかり加熱すれば  
ウイルスは**死滅**します

### 持ち込まない

健康管理が大事！

- 下痢や嘔吐などの**症状**  
がある時は、食品に直接  
触れる**作業は控え**ましょう

- ウイルスを持っているつもり  
で毎日の**健康状態の確認**、  
**記録**をつけましょう



©岡山県「うらっち」

### 拡げない

こまめに清掃、消毒！

- ノロウイルスには  
**次亜塩素酸ナトリウム**  
が効果的です  
※**アルコールによる消毒は**  
**あまり効果がありません**



©岡山県「ももっち」

- 作り方は裏面**  
をチェック



# 手はしっかり丁寧に2度洗い!

③~⑧は  
30秒が目安です。

①指輪・時計を外し、  
流水で洗う



②手洗い石けんを付ける



③十分泡だてる



④手のひらと甲を5回  
以上洗う



⑤指の間を5回以上洗う



⑥親指を5回  
以上洗う



タイマーや  
時計を使うと  
一目瞭然。

⑦指先を5回以上洗う  
また、爪ブラシを使った洗浄



⑧手首までしっかり洗う



⑨流水でしっかりすすぐ



②~⑨を  
もう一度  
繰り返そう

⑩ペーパータオルで  
しっかり拭取る



⑪アルコールを  
しっかり噴霧する



⑫乾燥するまで  
しっかり揉み込む



©岡山県  
「きじっち」

## ノロウイルスには次亜塩素酸ナトリウムの希釈液が有効です

- ・家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤からでも作れます。
- ・次亜塩素酸ナトリウム(原液)の表示をよく読み、濃度や使用期限を確認しましょう。
- ・希釈液は、作り置きはせず、使用の都度作りましょう。

表示の使用上の  
注意を守って  
作ってね。

原液の濃度	食器、調理器具等の消毒や 拭き取り 200ppmの希釈液		おう吐物等で汚染された ものの消毒 1000ppmの希釈液	
	原液の量	水の量	原液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L

©岡山県「うらっち」