

## Hiroshima NOW

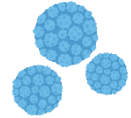
12

やさしい日本語 No. 20

2023

## ノロウイルスの食中毒に 注意してください

「ひろしま市民と市政」11月15日号 (P3)



ノロウイルスは 感染する力がつよい 食中毒のウイルスです。ウイルスが少なくても おう吐 <吐く> や下痢、熱が出るなどの 症状が出ます。ノロウイルスが どんなウイルスか 正しく知って 食中毒にならないようにしてください。

ノロウイルスの食中毒は いつでもおこりますが とくに 11月から 2月までは 多くおこります。5月までは ノロウイルスの食中毒はおこりやすいので 気をつけてください。

## ★ ノロウイルスは どんなウイルスですか？

- ☒ アルコール消毒は ノロウイルスにはききません。
- ☒ ノロウイルスがついた手で つくった料理や、中までしっかり火がとおっていない貝を 食べることで感染します。
- ☒ ノロウイルスに感染すると、1日から2日あとに 吐く、下痢、お腹がいたくなる、熱が出るなどの症状が出ます。
- ☒ 症状があっても なくても、ノロウイルスに感染した人の 便や吐いたものには とてもたくさん のノロウイルスが 入っています。

## ★ しっかり手を洗うことが大切です

アルコール消毒で ノロウイルスを なくすことはできません。せっけんをつかって しっかり手を洗うことが たいせつです。

指の先やあいだなどは とくに汚れがのこりやすいです。手を2回洗うなどして しっかり洗ってください。

## ★ 食中毒にならないための 4つのルールがあります

## ① ウイルスを 持ちこまないでください

体の調子がわるいとき 調理<食事をつくる>をしないでください。

## ② ウイルスを つかないでください

せっけんで手を洗って 食べものにウイルスがつかないようにしてください。

## ③ 料理は火をとおしてください

料理の材料は 中までしっかりと火をとおしてください。

## ④ 消毒をしてください

消毒をするとき 塩素系の漂白剤をつかいます。

? 塩素系の漂白剤をつかって ノロウイルスを消毒するための液を どうやってつくりますか？



<いるもの>

- ・何も入っていない 空のペットボトル（1リットルサイズのもの）
- ・塩素系の漂白剤（原液の濃度が5%のもの。ドラッグストアなどで 買うことができます。どれかわからないときは、お店の人に聞いてください。）



<つくりかた>

1. ペットボトルに、塩素系漂白剤のキャップ1杯分の 漂白剤を入れます。
2. ペットボトルいっぱい水を入れます。

<つかいかた>

ペーパータオルなどに 消毒液をつけてつかいます。



<注意>

- ・消毒液をつくる時と つかうとき 手ぶくろをつけてください。
- ・消毒液は つかうときに つくってください。つくったら すぐつかってください。
- ・まちがえて消毒液を のまないようにしてください。消毒液が入ったペットボトルの容器には 「消毒液（しょうどくえき）」と書いたシールを 貼ってください。

と  
問い合わせ：食品保健課 Tel. 082-241-7434