

Hiroshima NOW

12

2024

やさしい日本語 No. 32

ノロウイルスによる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月までは特に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？

- ❑ ノロウイルスはとても小さいウイルスです。そのため手のしわやつめのあいだに入り込みます。ノロウイルスは感染する力がつよいです。少しのウイルスでも感染します。
- ❑ 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ノロウイルスがいます。
- ❑ ノロウイルスの症状がなくなっても2週間から1か月のあいだはウイルスがずっと便にいます。
- ❑ 家族の中にノロウイルスに感染した人がいるときはトイレなどでほかの家族にうつらないように気をつけてください。

★ ノロウイルスに感染しないためにはどうしたらいいですか？

ノロウイルスにはアルコールの消毒はききません。せっけんをつかってしっかり手をあらうことがいちばんよい方法です。

ゆびの先やゆびのあいだなどはとくに汚れがのこりやすいところです。しっかりよくあらってください。1回あらったあとにもう1回あらうともっと汚れをおとすことができます。

★ 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 つけないでください

せっけんを つかって 手^てを^あらい 食^たべものに ウイルスがつかないようにしてください。

③ 料理^{りょうり}は 火^ひをと^おして^くだ^さい

料理^{りょうり}の^ざ材料^{ざいりょう}は 中^{なか}まで^しっか^り 火^ひをと^おして^くだ^さい。

④ 消毒^{しょうどく}を^して^くだ^さい

塩^{えん}素^そ系^{けい}の^び漂^{ひょう}白^{はく}剤^{ざい}を つかって 消^{しょう}毒^{どく}して^くだ^さい。

と
問^とい^あわ^せ：食^{しょく}品^{ひん}保^ほ健^{けん}課^か Tel. 082-241-7434