



ノロウイルスに 注意してください



ふゆ のろウイルスによる いちようえん にかかる人が ふえます。

しっかり 手を 洗ってください。うがいを して ください。いちようえん にならないように

きを付けてください。びょうき かなと おも 思ったら、はや 病院に 行って ください。

1. ノロウイルスを 知っていますか

のろウイルスが いる 食べ物を 食べると 病気になります。ふゆ にほん では 12 月から 3 月まで

いちようえん なる 人が とても 多いです。

2. どうして 胃腸炎に なりますか

のろウイルスは 貝や 飲み水に います。ノロウイルスが いる 食べ物を 食べると

病気になります。ひと から ひと に うつります。病気の 人の おう吐物（吐いたもの）や ウンコの

ついた おむつや 服から うつります。病気の 人が 使った タオルや ドアを 触ると

うつります。

3. 胃腸炎に なると どうなりますか

のろウイルスが からだ に入ると 2 日ぐらい あとで おう吐します（食べたものを 口から 出して

しまいます。） とても おなかが 痛く なります。何回も やわらかい ウンコが 出ます。

ねつ 熱が できます。とくに なんかい も おう吐する 人が 多いです。はじめは 風邪に 似ています。

4. どうしたら 病びょうき気になりませんか

せっけんで しっかり 手てを 洗あらってください。そして、料理りょうりに 使つかうう 道具どうぐ (包丁ほうちよう、まな板まないた、
ふきんなど) を 洗あらうことが いちばん 大切たいせつです。あなたや 家族かぞくの 人ひとが 胃いの 中なかに ある
食たべたものを、口くちから 出だして しまったり、やわらかい ウンコうんこが 出でた ときは、次つぎの ことことを
してください。マスクと 手袋てぶくろを つけて、汚きたない ものを 掃除そうじして ください。使つかった マスク、
手袋てぶくろ、掃除そうじをした 布ぬのは、ビニール 袋びにーるぶくろに 入いれて、しっかりと 袋ふくろを 閉しめてから 捨すてて
ください。掃除そうじを した あとで しっかりと 手てを 洗あらって ください。

85度以上どいじょうの お湯ゆで 1分ぶん以上 煮にると、ノロウイルスは 死しにます。食たべ物は 中なかまで
しっかり 焼やいたり 煮にたり してください。料理りょうりに 使つかうう 道具どうぐや 食器しょっきも 85度以上どいじょうの
お湯ゆで 1分ぶん以上 煮にてください。

5. 胃腸炎いちょうえんは どうやって 治なおしますか

ノロウイルスを 死しなせる 薬くすりは ありません。ひどく ならない 人ひとが 多いですが、
おとしよりや 赤あかちゃん、子こどもや 病びょうき気きのある人ひとは ひどくなることことが あります。
入にゅういん院いんすることことも あります。

発行はっこう：(公財) 京きょう都と府ふ国こく際さいセンター



協きょうりよく力りよく：「やさしい日本にほん語ご」有ゆう志しの会かい