

対策編

ノロウイルスの感染力を失わせるには

加熱調理

- ノロウイルスの感染力を失わせるには **加熱**（85～90℃で 90 秒間以上）が有効です。特に、食品の場合は、中心部まで十分加熱することが大切です。

消毒薬

- ノロウイルスの感染力を失わせるには、**次亜塩素酸ナトリウム**が有効です。
（使用方法はp 11～12 参照）



- 他の細菌等には効果のある**逆性石けん**は、あまり効果がありません。



- 嘔吐後に、口中のノロウイルスを消毒するには、**ヨード液（うがい液）**が有効です。



手洗い

手洗いは食中毒や感染症を予防するための基本です

- 調理従事者だけでなく、施設の職員、納品業者、さらに社会福祉施設の場合は利用者、家族を含めた入館する人**全員に正しい手洗いを指導**することが大切です。
- 手洗い効果を確認できる機器（手洗いチェッカーなど）を導入したり、ポスターを掲示するなど、**手洗いの啓発**に努めましょう。

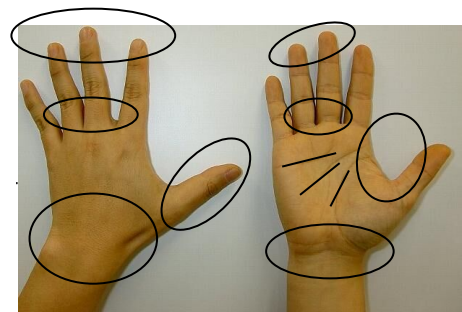
- ◎水道の蛇口は、直接手を触れない構造にしましょう。
- ◎上記の構造がとれない施設では、手を洗った後は、蛇口に直接手が触れないよう、ペーパータオルを利用するか、手洗い時に蛇口を洗いましょう。
- ◎「手もみ洗い」や「二度洗い」だけでも、ウイルス量を 100 分の 1 程度に減らすことができます。
- ◎石けん自体にはノロウイルスを失活化させる効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを洗い落とすことにより、ウイルスをはがれやすくする効果があります。
- ◎爪の間の汚れを落とすためにブラシを用いることは有効です。ただし、ブラシや消毒剤を多用すると、手の荒れの原因となり、ウイルスや病原細菌が付着しやすいので注意が必要です。
- ◎タオルの共用を禁止し、ペーパータオルを利用しましょう。

手洗いはいつするの？

- 調理施設に入る前
- 調理を始める前、調理が終わった後
- 調理中は、
 - ◎生の肉・魚介類・卵を触った後
 - ◎加熱工程のない調理や盛りつけの前
- 食事の前
- トイレに行った後
- オムツ交換や汚物処理等を行った後

汚れが残りやすいところは？

- 指先や爪の間
- 指の間
- 親指の周り
- 手首



手洗い

■調理を始める前やトイレに行った後などは②から⑧までを2回くりかえしましょう。

■手洗い後にアルコールスプレーや逆性石けんを使用し、消毒を行いましょ

う。
■手洗い後に調理する際は使い捨て手袋をし、手から食品を汚染しないように



①爪を切り、時計・指輪等をはずす。石けん・ペーパータオルを準備する。



②水で手をぬらし、石けんをつけて手のひらをよくこする。



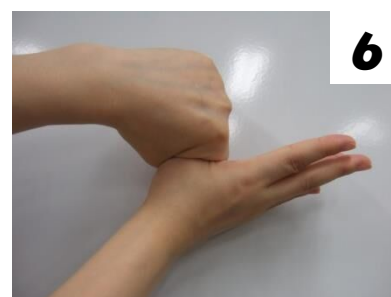
③手の甲を伸ばすようにこする。



④指先・爪の間を念入りにこする。



⑤指の間を洗う。



⑥親指と手のひらをねじり洗いする。



⑦手首も忘れずに洗う。



⑧十分に水で流す。



⑨ペーパータオルでふきとって、よく乾かす。

消毒液の作り方

器具類、施設などの消毒には

約 0.02% (200ppm) 次亜塩素酸ナトリウム

台所用塩素系漂白剤の原液 10mL を 2L の水に薄める。
(次亜塩素酸ナトリウム 5~6%)



ビニール手袋等をする



ペットボトルのキャップ
2杯 (約 10mL)



2L ペットボトル
1 本分の水に希釈

表示を忘れずに

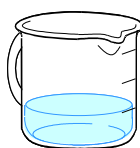
ふん便、吐物などの消毒には

約 0.1% (1000ppm) 次亜塩素酸ナトリウム

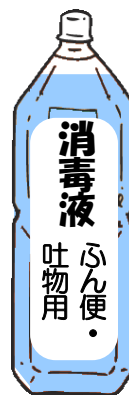
台所用塩素系漂白剤の原液 50mL を 2L の水に薄める。
(次亜塩素酸ナトリウム 5~6%)



ビニール手袋等をする



計量カップ (50mL)



2L ペットボトル
1 本分の水に希釈

表示を忘れずに

消毒液についての注意

消毒液の注意事項

- 前ページの希釈方法は台所用塩素系漂白剤（5～6%次亜塩素酸ナトリウムを含んだ製品）の例です。
- 一般的な台所用塩素系漂白剤の次亜塩素酸ナトリウムの濃度は約5～6%です。
- ペットボトルのキャップ1杯は約5mLです。
- 誤って飲まないように次亜塩素酸ナトリウム希釈液入りのペットボトルには、「消毒液」などのわかりやすい名称を付けておきましょう。
- 消毒液が直接皮膚に触れないようにビニール手袋等を使用してください。
- 換気を十分に行ってください。
- 使用の都度希釈するか、早めに使い切るようにしましょう。保存する場合は室温で密栓して暗所に保存し、希釈日を記載しましょう。
- 次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食したり、色のついた製品を脱色する作用がありますので、使用後は水ぶきや水洗いをしましょう。
- 台所用塩素系漂白剤の説明書きをよく読んで使いましょう。
- 酸性洗剤と混ぜて使用しないでください。

0.02%を使うとき

- 調理器具
- シンク、蛇口
- ドアノブ、作業台、手すり
- トイレ等の共用設備
- 汚物で汚れたリネン類
- 食器等の下洗いや嘔吐後にうがいをした場所
- ふん便、吐物の処理後の床
- おもちゃ



等の消毒

0.1%を使うとき

- ふん便、吐物など汚物の消毒



調理・調理器具等の取扱い

ノロウイルスの特徴を理解して予防に努めましょう

- ノロウイルスの特徴（感染力が非常に強く少量のウイルスで感染が起こること）やノロウイルスの感染力を失わせる方法（85～90℃で90秒間以上の加熱や塩素消毒）を理解した上で、調理や器具の洗浄・消毒等を行うことが大切です。
- 社会福祉施設では自主点検票（p23）を活用して調理・調理器具等の衛生管理に努めましょう。

＜調理に従事される方へ＞

調 理	◎調理を始める前、生の肉・魚介類・卵を触った後、加熱工程のない調理や盛りつけの前には十分な手洗いを行いましょう。 手 洗 い p 9 ◎加熱工程のある調理では、十分な加熱を行いましょう。特に、二枚貝は中心温度 85～90℃で 90 秒間以上の加熱を行いましょう。 ◎中心部温度計を用いて加熱調理の温度管理を行いましょう。 ◎加熱工程のない野菜サラダや和え物の調理、刺身や果物の切り分け、盛りつけなどの作業では、使い捨て手袋を着用しましょう。 ◎加熱工程のある調理でも、盛りつけの時には使い捨て手袋を着用しましょう。 ◎使い捨て手袋は、作業工程ごとに適宜交換しましょう。 ◎使い捨て手袋を脱いだときも必ず手を洗いましょう。 手 洗 い p 9
調 理 器 具 等	◎調理器具の使いまわしはやめましょう。肉用、魚用、加工食品用で使い分けをしましょう。 ◎下処理作業に使用したまな板、包丁、ボール等は、仕上げ作業と兼用しないようにしましょう。 ◎まな板、包丁、たわし、スポンジたわし、ふきん等は、洗剤を用いるなどして十分に洗浄した後、熱湯消毒（85℃以上で 1 分間以上）、煮沸消毒又は 0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。 消 毒 p 15 ◎調理器具の洗浄と消毒は、作業工程に組み込んで実施しましょう。
そ の 他	◎トイレを利用した時には入念な手洗いをしましょう。 手 洗 い p 9 ◎シンク、蛇口、ドアノブ、作業台等、手指の触れる場所の清掃・消毒を徹底しましょう。 消 毒 p 12 ◎調理施設の内外で被服等にノロウイルスが付着する可能性があるため、被服等は調理施設の内外で交換しましょう。 ◎「大量調理施設衛生管理マニュアル」は、ノロウイルス対策にも有効ですので参考にしましょう。

調理・調理器具等の取扱い

その他	◎感染者の使用した食器類や吐物が付着した食器類を下膳する場合、注意が必要です。可能であれば食器等は、厨房に戻す前、食後すぐに次亜塩素酸ナトリウム液に十分浸し、消毒します。 また、食器等の下洗いや嘔吐後にうがいをした場所等も次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度 0.02%）で消毒後、洗剤を使って掃除をするようにしてください。 消毒 p12
-----	--

＜施設管理者・飲食店等営業者の方へ＞

従事者教育	◎調理作業では、「効果的な手洗いと調理器具の消毒を行うこと」、「ノロウイルスに効果のある消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム）を使用すること」、「使い捨て手袋を着用すること」など、具体的な従事者教育を行いましょう。 手洗い p9 消毒 p15
従事者・設備等の管理	◎調理従事者に対して「調理施設に入る前」、「調理作業に従事する前」、「調理作業に従事した後」に手洗いを実施させるなど、調理施設内や食品がノロウイルスに汚染されないようにしましょう。 手洗い p9 ◎調理従事者にトイレを清掃させることは、清掃作業時にノロウイルスに感染したり調理施設内に汚染を持ち込む可能性があるので注意しましょう。 ◎下痢や嘔吐等の症状のある調理従事者には調理をさせないようにしましょう。 ◎症状が治まってもウイルスを排出している可能性があるので、当分の間、入念な手洗いと使い捨て手袋を着用させましょう。 手洗い p9 ◎感染が疑われる調理従事者が従事していたことが判明した場合には、ただちに施設や器具の消毒を行いましょう。 消毒 p15



調理器具等の消毒

調理器具等は清潔に

- よく洗ってから消毒しましょう。
- よく乾燥させて保管しましょう。

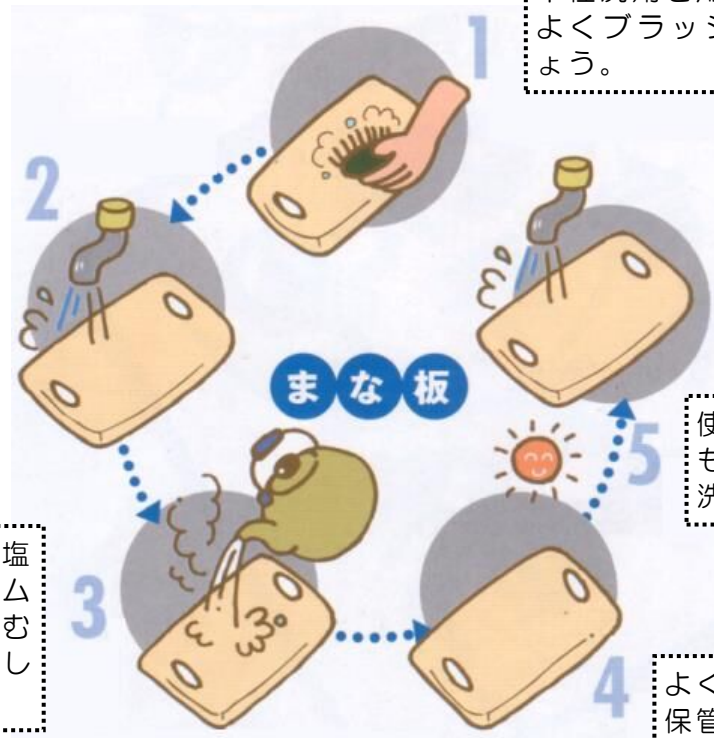


消毒のポイント

まな板

流水で十分に
すすぎましょう。

熱湯を注ぐか次亜塩
素酸ナトリウム
0.02%液に漬け込む
などの方法で消毒し
ましょう。



中性洗剤を用い、たわしで
よくブラッシングしまし
ょう。

使用前には、
もう一度よく
洗浄しましょう。

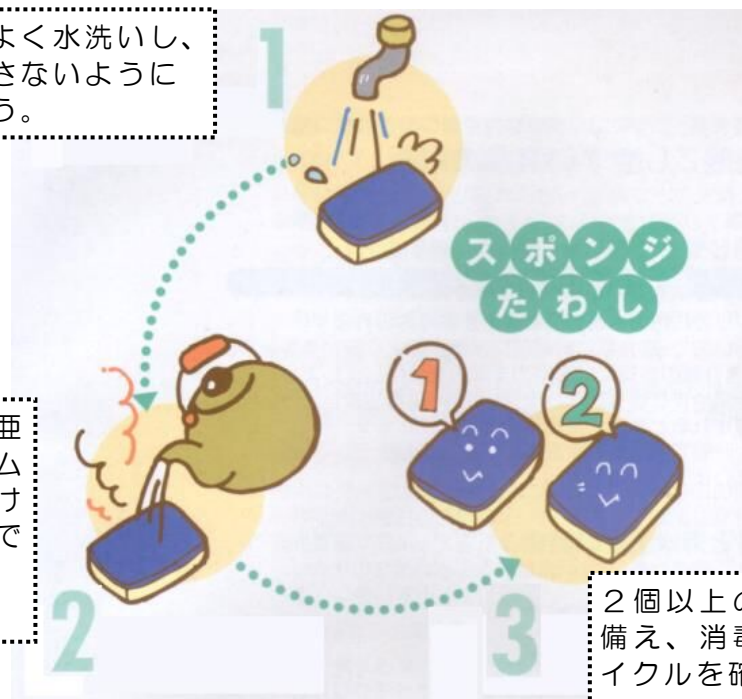
よく乾燥し
保管しましょう。

調理器具等の消毒

スポンジたわし

使用後はよく水洗いし、
洗剤を残さないように
しましょう。

熱湯を注ぐか次亜
塩素酸ナトリウム
0.02%液に漬け
込むなどの方法で
消毒しましょう。

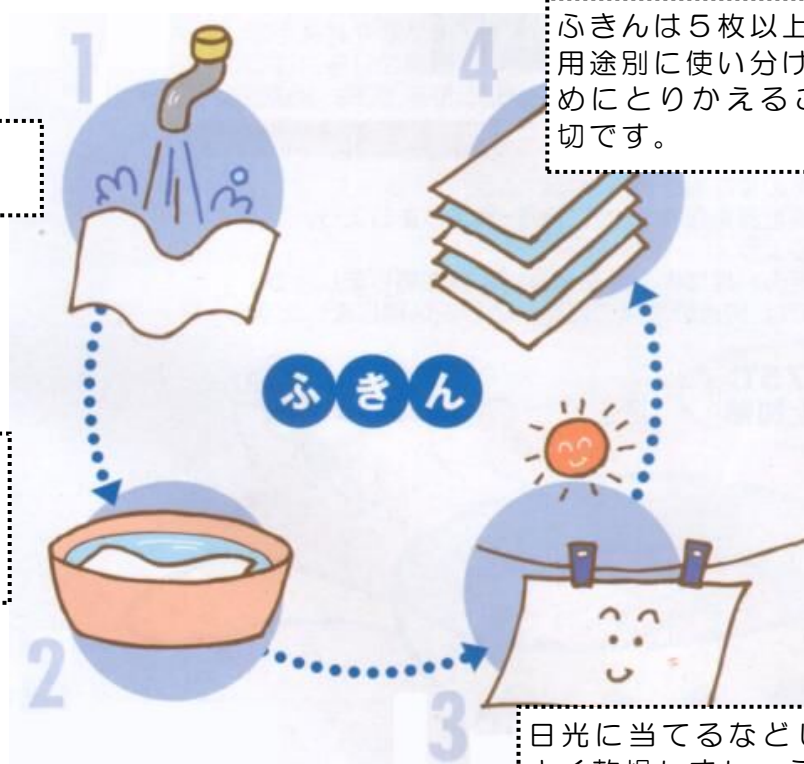


2個以上のスポンジたわしを
備え、消毒・乾燥・使用のサ
イクルを確保しましょう。

ふきん

使用後のふきんは
よく水洗いしましょう。

次亜塩素酸ナトリウム
0.02%液に10分以上
浸し、消毒しましょう。
煮沸消毒も効果的です。



ふきんは5枚以上用意し、
用途別に使い分けし、こま
めにとりかえることが大
切です。

日光に当てるなどして、
よく乾燥しましょう。

汚物の処理

ふん便や吐物は大量のノロウイルスを含んでいるおそれがあります

床など	◎ふん便や吐物の近くには人を近づけないようにしましょう。吐物の飛散範囲の目安は半径約2mです。なお、できるだけ調理従事者は処理作業をしないでください。 ◎床などに飛散したふん便や吐物は、使い捨てのマスクと手袋、エプロンを着用して処理しましょう。 ◎（可能な場合はふん便や吐物は、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを浸したペーパータオルなどでおおい10分以上放置した後、）外側から内側に向けてペーパータオルごと静かに拭き取りビニール袋等に入れましょう。廃棄物が十分に浸る程度に0.1%次亜塩素酸ナトリウムを入れ、口をしばって密閉し廃棄しましょう。 ◎ふん便や吐物を拭き取った後の床等は、0.02%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませたペーパータオルなどでよく拭き取りましょう。この廃棄物も、ビニール袋等に入れて、密封廃棄しましょう。 ◎使用した使い捨てのマスクと手袋も上記の廃棄物と同じように処理しましょう。使用したエプロンはリネン類と同じように処理しましょう。 ◎床に嘔吐するとウイルスを含む微小粒子が発生し、1時間以上空気中に滞留します。これが口に入って感染することがあるので嘔吐した場所の周囲には処理する人以外は近寄らないようにし、処理をする際には換気を十分に行いましょう。 ◎処理した後はウイルスが屋外に出て行くよう空気の流れに注意しながら十分に換気を行いましょう。
リネン類	◎リネン類は、付着したふん便や吐物中のウイルスが飛び散らないように処理した後、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いします。その際にしぶきを吸い込まないよう注意しましょう。 ◎下洗いしたリネン類の消毒は85℃で1分以上の熱水洗濯が適しています。ただし、熱水洗濯が行える洗濯機がない場合には、次亜塩素酸ナトリウムの消毒が有効です。下洗い場所は0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒後、洗剤を使って掃除をしましょう。 ◎布団などすぐに洗濯できないものを消毒する場合は、よく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機を使うと有効です。

汚物の処理

床などについたふん便や吐物の処理



1

- ① 使い捨てマスクと手袋、エプロンをつける。処理する人以外は吐物に近づかない。



2

- ② 吐物は半径2m程度飛び散っている場合があるので床にひざや手をつかないように、靴についた吐物で周囲を汚染しないよう注意する。



3

- ③ 可能な場合はふん便や吐物を0.1%次亜塩素酸ナトリウムを浸したペーパータオルなどでおおい10分以上放置後、ペーパータオルなどで外側から内側に向けて汚れた面を折り込みながら静かに拭き取る。



4

- ④ 使用したペーパータオルなどはすぐにビニール袋に入れ、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを入れて密閉し消毒する。



5

- ⑤ ふん便や吐物が付着した床などは、0.02%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませたペーパータオル等でおおうか、浸すようにふき、広い範囲を消毒する。その後水ふきする。



6

- ⑥ 手洗いをしてマスクと手袋を④と同様に処理する。エプロンは0.02%次亜塩素酸ナトリウム液に10分以上浸してから洗濯するか、85℃で1分間以上の熱水洗濯をする。

調理従事者の健康管理

ノロウイルスに感染した状態で調理をすると、食中毒が発生する危険性があります!!

- ◆ 体調・衛生チェック表を活用して異常があるときは調理しないようにしましょう。
- ◆ また、症状がなくなっても手洗いを徹底したうえで使い捨て手袋を着用して作業を行いましょう。
(ノロウイルスに感染すると、2週間から1か月半程度ウイルスが排出されることがあります。)

《ノロウイルス食中毒の特徴》

- ◆ 潜伏期間は、およそ24～48時間です。
- ◆ 主な症状は、下痢、嘔吐、腹痛、吐き気です。発熱を伴うことがあり、かぜやインフルエンザの症状に似ています。



体調・衛生チェック表（例）

異常があるとき×、ないとき○

年 月 日	体調管理				衛生管理				
氏 名	発熱	下痢	嘔吐	腹痛	服装	髪の毛	つめ	手あれ	手洗い

症状ありで調理すると食中毒に！！