

被保険者 各位

## 【ノロウイルスに気をつけましょう！】

### ＜感染者発生時の対応方法＞

今年も日本各地で集団感染が起こっているノロウイルス。感染しないためには「手洗い」「うがい」が基本ですが、家庭や会社など、ヒト同士の接触する機会が多いところでヒトからヒトへ直接感染するケースもあるといわれています。感染者が発生したら、感染者の触れたところには、塩素系漂白剤で消毒するようにしましょう。

ノロウイルスの殺菌に有効な次亜塩素酸ナトリウムは、市販の家庭用塩素系漂白剤にも含まれています。(原液の濃度は5～6%が一般的ですが、商品の説明書で確認してください。)なお、次亜塩素酸ナトリウムは時間の経過とともに殺菌効果が減少しますので、早めに使用してください。

### ＜感染予防の傾向と対策＞

#### カキフライに注意！

##### カキフライは美味しいけど要注意！

ノロウイルスは熱に弱いウイルスです。もし汚染された食材でも加熱調理をすれば安全です。ノロウイルスに汚染されやすい食材の代表は牡蠣です。牡蠣フライは冬場のランチメニューの定番ですね。牡蠣フライは加熱調理してあるから大丈夫と考えがちですが、ここに落とし穴があります。牡蠣のコロモは高温となりますが牡蠣の中までは十分に加熱されません。美味しい牡蠣フライですが食べ過ぎには気を付けましょう。

#### 共同トイレのドアに注意！

## ドアに注意！

保育園での集団発生が報告されています。この時に一番疑わしいのがトイレのドアです。トイレ個室側のノブは手洗い前に触るので汚染されている可能性があります。水栓が手で回す型だと手洗いしても水を止める時にまた汚染された水栓に触ってしまいます。トイレのドアが内開きの構造だと他人が触ったドアに触らないとトイレの出入りが不可能です。もし可能ならば外出先では入り口のドアがなくて、自動水栓のトイレを使いましょう。ノロウイルスに有効なのは次亜塩素酸(例:ハイター)です。金属の腐食性があるので金属部分があるドアの消毒には使用できませんので注意が必要です。

### ■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて、[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)(当組合宛)までお気軽にメールください。

### ■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」フリーダイヤル 0120-835-839 を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合に、ご意見のある方は、[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp) まで、お寄せください。

ひかり健康保険組合

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル 2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

