겨울철 노로바이러스 예방을 위한 온가족 영양교육소식지

2020년 4차
배곧해솔중학교

겨울철 노로바이러스 예방을 위한 온가족 영양교육소식지입니다.

1 노로바이러스란?

급성 위장염을 유발하는 전염성 강한 바이러스로 주로 겨울철에 발생
- 잠복기간은 평균1-2일
- 영하(-20℃)에서도 오래 생존
- 소량(10개)으로도 발병 가능
- 구토물, 분변 1g당 1억개의 노로바이러스 존재

2 노로바이러스 감염증상

감염 후 12~48시간 내에 메스꺼움, 구토, 설사, 복통이 나타나며 두통, 오한 및 근육통을 유발하기도 함.

3 노로바이러스 식중독 예방요령

1. 손을 흐르는 물에 비누로 30초 이상 자주 씻기
2. 물은 끓여 마시기
3. 식재료는 깨끗한 물로 세척하기
4. 음식은 충분히 익혀먹기
5. 빈병에 넣고 마지막은 설탕을 부어 입구를 막아줍니다.
6. 2~3일 숙성시킨 후(상온)에 병에 생긴 물을 조금 따라낸 후 꿀이나 설탕시럽을 부워줍니다. (생략가능)

* 냉장고에 약 1달간 보관숙성가능합니다.

<노로바이러스 식중독 대응요령>

출처: 식품의약품안전처