

추워진 날씨, 조심해요~ **노로바이러스!!**

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주고 발생하는 노로바이러스 감염증은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스인 노로바이러스에 의해 감염되는 것으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염이 발생합니다.

**노로바이러스는 어디에서 감염될까요?**

주로 감염자의 대변 또는 구토물에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염됩니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.

**누구나?? 넌, 노로바이러스!!**

노로바이러스는 소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, 영하 20도의 낮은 온도에서도 오래 생존할 수 있어 추운 계절에 감염률이 높습니다.

**노로바이러스에 감염되면??**

노로바이러스에 감염되면, 24~48시간 이내에 구토, 설사, 메스꺼움, 복통, 두통, 오한, 근육통 등의 증상이 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.



구토



설사



메스꺼움



복통



두통



오한, 근육통

**노로바이러스 예방을 위한 방법은?**

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ② 굴 등의 어패류는 85°C, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기

## ★ 겨울철 건강관리

건강하고  
따뜻한 겨울 보내세요.



겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 합니다!!

## 채소 &amp; 과일



포도

사포닌이 풍부해 체내 이뇨작용에 도움



시금치

철분·엽산이 빈혈 예방  
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



귤

비타민 A와 C, 무기질이 풍부  
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



파

식이섬유가 배변활동 촉진  
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



배추

섬유질이 장 기능 활성화  
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



귤

비타민 C 풍부  
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

## 수산물



명태

고단백, 저지방, 저칼로리 식품  
간 기능 개선, 체내 독성 해독 효과



굴

철, 아연 등 미네랄 풍부  
빈혈예방에 좋음



조개

비타민 B군과 철분 풍부  
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

## ★ 겨울 절기(동지)-12.22

동지는 24절기 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 동지에는 귀신을 막기 위해 팔죽을 쑤어 먹었습니다.

