

2020년
1-2월호

영양소 식지

발행인: 교장 최강열
 역은이: 영양사 정선주
 영양실무사 김진슬
 영양상담실
 ☎239-3091

겨울철, 노로 바이러스!

노로 바이러스는?

: 겨울철 식중독의 주요 원인균으로 식품 및 환자와 직, 간접적인 접촉을 통해서 감염

노로 바이러스의 특성

- 낮은 온도(-20°C)에서도 오래 생존
- 구토물, 분변 1g당 1억 개의 노로 바이러스 존재
- 소량(10개)으로도 발병 가능
- 구토물에 오염된 손으로 만진 문고리 등을 통해서도 감염 가능

주요 증상

- 감염 후 24~48시간 내에 설사, 발열, 구토, 근육통, 발열 등을 일으킴
- 통상 3일 이내에 회복되나 1주간 분변으로 바이러스는 계속 배출

노로 바이러스 식중독 대응요령

1. 배탈, 설사, 구토 등 식중독 증상이 나타나면 즉시 의료기관을 방문하여 의사의 지시를 따릅니다.
2. 집단 설사환자가 발생하면 가까운 보건소에 신고하여 2차 피해를 예방합니다.
3. 조리자가 식중독 증상이 있는 경우 즉시 음식물 조리를 중단해야 합니다.
4. 노로 바이러스 식중독 증상이 회복된 후 최소 일주일 이상 조리과정에 참여하지 않도록 합니다.

노로 바이러스 식중독, 이렇게 예방하세요!



노로바이러스 감염증, 수분 공급 필수

노로바이러스를 없앨 수 있는 특수한 항바이러스제는 없습니다. 또한 항생제 치료도 필요치 않으며 특별한 치료 없이 저절로 회복되는 경우가 많습니다.

단, 어린아이들의 경우 구토나 설사가 심할 경우 탈수가 동반되어 잘 먹지 않거나 늘어지는 경우가 있으므로 수분을 적절히 공급하여 탈수를 교정해주는 것이 가장 중요한 치료방법입니다.

구토가 심하지 않아 입으로 섭취할 수 있는 경우는 물이나 이온음료 등으로 수분을 공급하면 되지만 심한 탈수에는 정맥을 통한 수액 공급이 필요하므로 병원을 찾아 정맥 수액공급을 받는 것이 좋습니다.

약물은 증상이 호전되는 데 큰 도움이 되지는 않지만 과도한 구토로 경구 수액 공급이 어려울 때는 항구토제를 사용하기도 합니다.

설사하는 양만큼 수액을 경구로든 정맥으로든 보충해주는 탈수 방지가 가장 중요합니다.