

# 학부모 교직원 위생교육자료

## 노로바이러스란 무엇인가?

### 노로바이러스란?

- 소형·원형의 바이러스로 급성위장관염을 일으킴
- 감염력이 강함
- 환경에서 생존력이 강함

### 예방법은?

- 조리 전·후에 항상 손을 깨끗하게 씻을 것
- 식기, 수저, 행주 등은 85℃에서 1분 이상 열탕 소독할 것
- 오염의심 시설·기구는 염소계 살균·소독제를 이용하여 살균 소독할 것.

### 주요 특징은?

- 발병시기 : 겨울철에 주로 발생하나 최근에는 계절과 관계없이 발생
- 잠복기 : 24~48시간
- 주요증상 : 설사, 복통, 구토 등
- 지속기간 : 발병 후 1~3일 이내, 자연치유

### 기타

- 오염된 지하수 또는 식품을 통하여 발병
- 사람간 전염성이 매우 높음.

## 노로바이러스 예방 위생수칙

1

조리 전·후에  
손씻기의 생활화



2

음식물은  
가열(85℃, 1분 이상)하여 섭취

3

식품용수는 가급적 수돗물 사용

4

노로바이러스 감염 증상이 있는 사람은  
완치 후 3일 이상 조리업무 종사 금지

5

노로바이러스 증상은 즉시 치료하여  
전염 확산 방지

6

노로바이러스 환자가 발생한 시설은  
반드시 살균·소독 실시

조리 전·후에 손 씻기를 생활화하여 노로바이러스 예방하자!

### 저나트륨 소스 9가지

1. 발사믹소스 : 올리브오일 13g, 꿀 4g, 간장 1g, 발사믹식초 6g
2. 고추장소스 : 고추장 1g, 설탕 2g, 식초 2g, 고춧가루 1g, 사과주스 5g
3. 된장소스 : 된장 1.6g, 양파 1.3g, 물 6.6g, 옹고추 0.2g, 풋고추 0.2g, 식초 4g, 설탕 0.2g
4. 요거트 소스 : 플레인요거트 3g, 마요네즈 1g, 식초 1g, 설탕 0.5g, 물 1g
5. 바질 소스(페스토소스) : 식용유 6.5g, 바질 7.5g, 잣 5g, 마늘 1g, 통우유 0.1g

6. 간장소스 : 간장1g, 사과주스3g, 와사비0.5g, 설탕2g, 식초2g
7. 파인애플소스 : 파인애플3g, 사과4.5g, 파인애플통조림국물4.5g, 레몬즙1.5g, 올리브오일3.6g, 소금0.2g, 설탕1.5g
8. 레드와인소스 : 포도주스15g, 설탕5g, 발사믹식초15g
9. 겨자소스 : 간장1g, 식초2g, 물2g, 설탕0.2g, 연겨자0.5g



THANKS.



THANKS.



THANKS.