

# 노로바이러스 식중독 예방요령

## 노로바이러스란?

10~100개의 입자로도 감염을 일으키고, 전염성이 강하며 급성 위장염을 유발하는 바이러스.



## 노로바이러스 감염 증상

잠복기간 12~48시간

### 주요 증상

설사, 구토,  
구역질, 복통



### 기타 증상

발열, 두통,  
몸살



## 노로바이러스 식중독 감염경로

### 음식 또는 물 또는 환경



오염된 음식



오염된 물



감염자와 함께 식사



감염자가 만든 음식



감염자의 분변이나 구토물

## 노로바이러스 식중독 예방요령



손은 흐르는 물에  
비누로 30초 이상  
자주 씻기



물은  
끓여 마시기



식재료는 깨끗한 물로  
세척하기

다른 식재료에 튀지 않게 주의



음식은 충분히  
익혀먹기

어패류는 중심온도 85°C,  
1분 이상 익히기



노로바이러스 감염자와 접촉을 금하고  
음식 섭취 시 개인 식기 사용하기

## 노로바이러스 식중독 확산방지



화장실에서 용변 또는 구토했을 때에는  
변기 뚜껑을 닫고 물 내리고,  
주변을 철저히 소독하기



구토물은 소독액을 적신 종이타월로  
5분 정도 덮은 후 닦고  
비닐봉투에 담아 바로 폐기하기



문고리, 수도꼭지 등 표면을 소독할 땐  
소독제를 도포하고 10분 후  
일회용 타월 또는 물걸레로 닦기



노로바이러스 감염자는 조리하지 않고,  
증상이 나아진 후에도  
최소 2-3일간 공동생활 피하기