

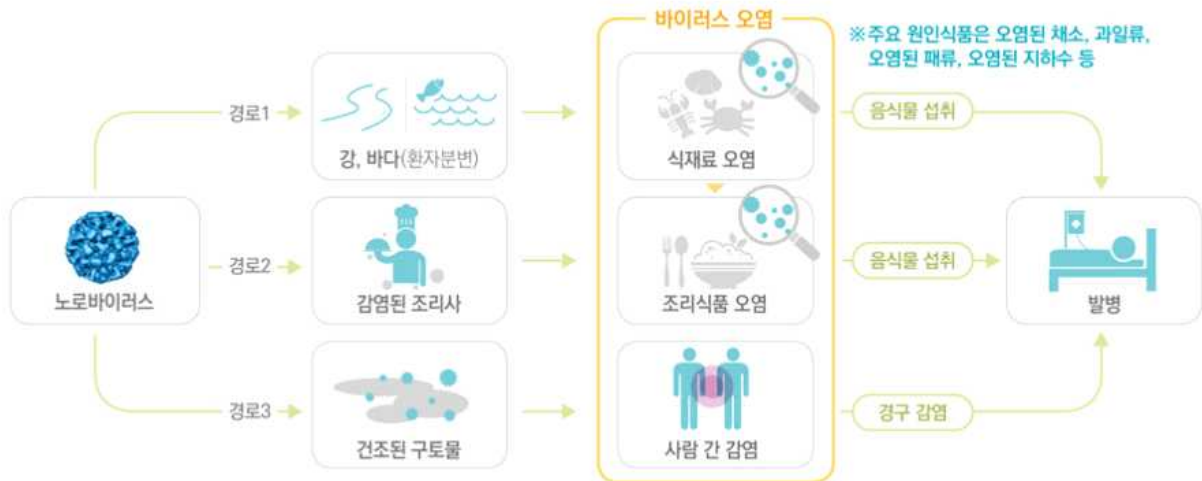
겨울철 식중독 주범, **노로바이러스**



노로바이러스는 겨울철 식중독의 주범입니다. 찬 바람이 부는 지금부터 이듬해 봄까지 굴, 홍합, 가리비 등의 패류는 본연의 맛이 절정에 오르는 제철음식입니다. 하지만 이러한 패류는 노로바이러스 등 바이러스를 보유, 급성 감염성 위장관염으로 이어질 수 있기 때문에 섭취 시 각별한 주의가 필요합니다. 주로 11월부터 시작해 12월, 1월에 가장 많이 증가하고 사람 간 전파가 가능한 만큼 개인위생에 신경을 써야 합니다.

겨울철에는 노로바이러스성 식중독이 급격하게 증가하는 시기입니다. 음식이 잘 상하지 않는다는 생각에 식중독 예방 활동에 소홀할 수도 있지만 노로바이러스는 영하 20도 이하의 낮은 온도에도 생존이 가능하기 때문에 겨울철에도 안심할 수 없습니다.

노로바이러스는 노로바이러스(Norovirus) 감염에 의한 급성위장관염으로 바이러스에 오염된 음식 섭취, 감염된 사람과 접촉, 오염된 손, 주변 물품 등 직·간접 접촉을 통해 감염됩니다. 지금까지 알려진 주된 감염 경로는 오염된 지하수, 채소나 과일, 조개류 등을 섭취했을 때입니다.



평균 12~48시간 잠복기 후 나타나는 설사, 구토가 주요 증상이며 복통, 발열, 오한, 권태감 등이 함께 나타나기도 합니다. 잦은 설사나 구토는 탈수로 이어질 수 있으므로 물을 충분히 섭취해야 합니다. 건강한 성인의 경우 2~3일 후 증상이 저절로 완화되지만, 영유아·고령·면역저하자의 경우 심한 탈수로 이어질 수 있어 즉시 가까운 의료기관에 내원해 진료를 받고 정맥 주사 등을 통한 수액 요법을 시행해야 합니다.

노로바이러스의 약점이 있다면 바로 온도입니다. 냉장 상태에서는 수년간 생존할 수 있는 생명력을 지녔지만, 섭씨 100도 이상에서는 1분 이상 충분히 끓이면 살아남지 못합니다. 따라서 인스턴트 음식이나 냉장실에 있던 음식의 경우, 전자레인지에 데워 먹는 것보다 뜨겁게 끓여서 먹는 것이 훨씬 안전합니다. 채소나 과일은 여러 차례 깨끗이 세척하는 것이 좋습니다.

노로바이러스 예방법

1. 외출 후 식사 전, 화장실 사용 후 손씻기 철저히 하기
2. 과일, 채소 등 날로 먹는 식품은 철저히 씻어 먹기
3. 어패류도 가급적이면 익혀 먹기
4. 노로바이러스 감염 환자와는 접촉을 피하고 주변을 항상 청결하게 유지한다.



흐르는 물에 30초 이상
손 씻기



중심온도 85℃ 1분 이상
충분히 익혀 먹기
(굴 등 어패류 생식 삼가)



물은 끓여 마시기



채소, 과일은 깨끗한 물로
세척한 후 섭취



조리 도구는 열탕 또는
염소소독



주변 환경은 청결히 하기
(염소소독액 200ppm)