

<12월 학생영양정보 - 양서고등학교>

노로바이러스 식중독은 11월부터 점차 증가하여 겨울 내내 가장 많이 발생하므로 겨울 문턱에 진입한 지금부터 개인 위생과 식품위생 관리에 각별한 주의가 필요한데요.

노로바이러스는 영하 20℃ 이하의 낮은 온도에서도 생존이 가능하고, 단 10개의 입자로도 감염될 수 있어 전염력이 매우 강하기 때문이죠.

이렇게 겨울철 발생율이 높고 위험한 노로바이러스 식중독은 가열, 세척, 소독으로 예방이 가능한데요. 이번 교육자료를 통해 어떻게 가열, 세척, 소독을 해야 노로바이러스를 예방할 수 있는지 알아보고 몇 가지 Q&A에 대해 알아보시다.



1. 가열하기

- ✓ 어패류는 중심온도 85℃에서 1분 이상 완전히 익히기
- ✓ 소독되지 않은 지하수는 노로바이러스에 오염되기 쉽기 때문에 반드시 끓이기
- ✓ 식품을 섭취하기 전 제대로 가열되어 안전한 식품인지 확인하시기 바랍니다.

2. 소독하기

- ✓ 노로바이러스 식중독 환자의 분변과 구토물, 침, 오염된 손을 통해서도 감염될 수 있으므로 구토물 및 주변과 표면(화장실, 변기, 문손잡이 등)은 반드시 소독하기
- ✓ 화장실에서 용변 또는 구토 후 변기 뚜껑 꼭 닫고 물 내리기
- ✓ 특히 학원이나 학교처럼 여러 사람이 공용으로 사용하는 곳에서는 더욱 위생 관리를 철저히 해주시기 바랍니다.

3. 세척하기

- ✓ 음식 조리 전·후, 재료 손질 후, 화장실 사용 후에는 반드시 손을 씻어야 하고 음식을 조리할 때는 위생장갑을 착용하기
 - 노로바이러스는 입자가 작고 표면 부착력이 강하므로 비누 등 세정제를 이용하여 흐르는 물에 30초 이상 손가락, 손등까지 깨끗이 씻기
- ✓ 과일·채소류는 물에 담갔다가 흐르는 물에 깨끗이 세척하고 절단 작업은 반드시 세척하기
- ✓ 구토물이 묻은 옷은 단독 고온세탁하기 (50℃ 이상)

4.접촉주의

- ✓ 구토, 설사 등의 증상이 있는 사람과 조리를 하는 경우 식품 조리 참여를 즉시 중단하고 조리에서 배제시킨 후 의료 기관에 방문하기
- ✓ 마스크를 착용하고 접촉하지 않기
- ✓ 다른 사람과 직·간접 접촉으로 노로바이러스가 전파되지 않도록 주의하기

노로바이러스에 대한 궁금증 해소를 위한 Q&A시간~~~

Q1. 노로바이러스가 무엇이며 증상이 어떠한가요?

노로바이러스는 오염된 음식물이나 물 등을 통해 섭취할 경우 사람에게 식중독을 일으키는 장관계 바이러스의 일종입니다.

바이러스에 오염된 식품 섭취 후 24~48시간이 지나면 구토, 설사, 복통 등과 같은 식중독 증상을 유발합니다.

특히 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람들은 탈수 증상 등에 유의하여야 합니다.

Q2. 상한음식을 조심하면 노로바이러스 식중독에 걸리지 않나요?

노로바이러스는 오염된 음식섭취뿐만 아니라 사람 간 접촉을 통해서도 전파됩니다.

따라서 증상이 있다면 가급적 사람 간 접촉등을 피해야 합니다

Q3. 겨울철에 노로바이러스 식중독 발생이 왜 높아지나요?

노로바이러스는 기온이 낮은 겨울철에 바이러스의 생존기간이 연장되고 감염력이 높아지고 영하 20°C에서도 잘 살아남을 수 있기 때문에 여름철보다 겨울철에 더 많이 발생합니다.

Q4. 식중독은 전염되나요? 노로바이러스 식중독은 전염력이 높나요?

식중독균에 따라 전염이 될 수 있습니다. 노로바이러스의 경우, 단 10개의 입자로도 감염될 수 있으며 전염력이 매우 강한 특성이 있습니다.

따라서 깨끗이 손씻기 등 철저한 개인위생 준수가 중요합니다.

[출처: 식품의약품안전처]