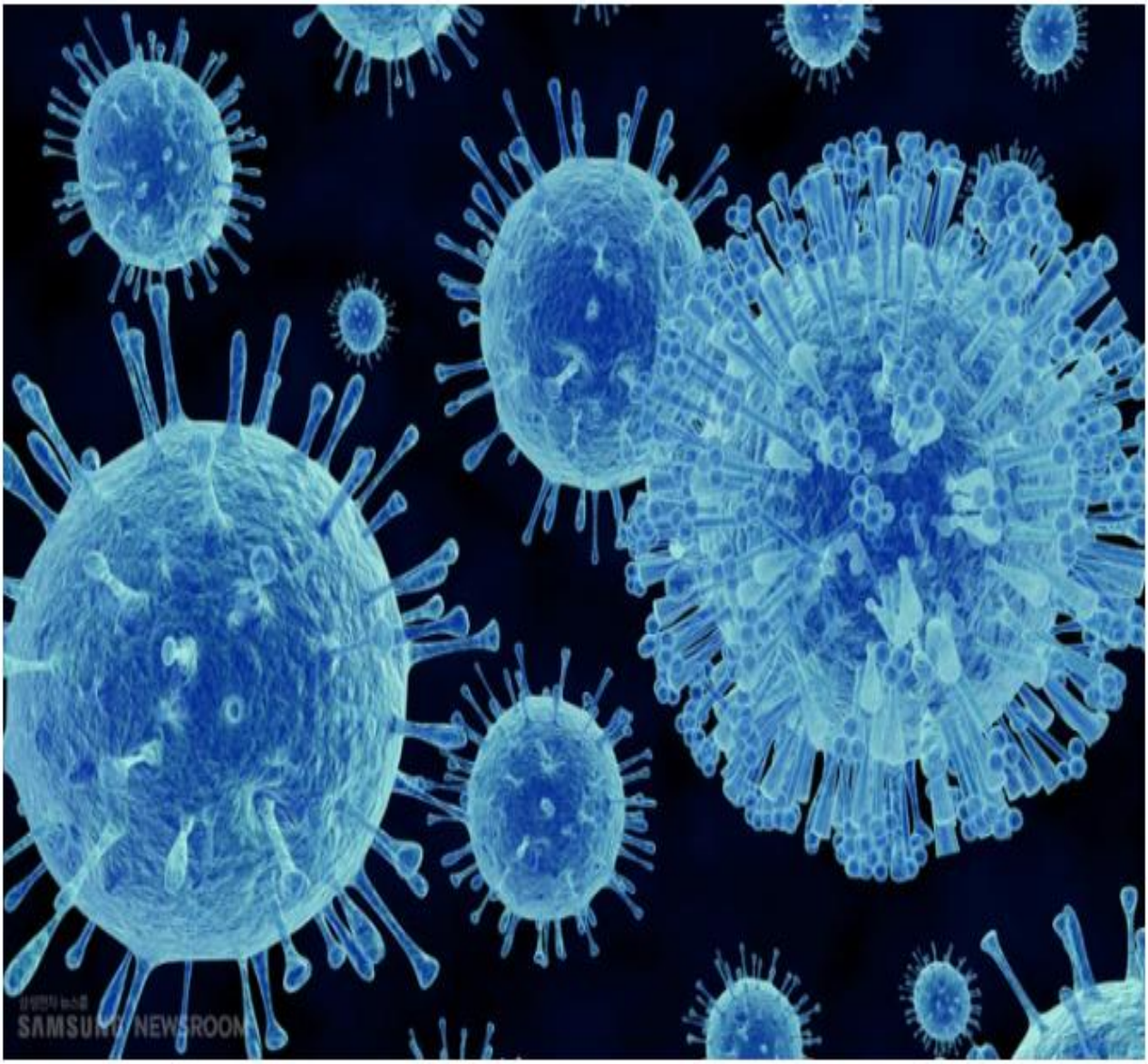

노로바이러스

노로바이러스 면역력 필수

노로바이러스는 특히 면역력이 약한 노인에게 위험할 수 있습니다.

노로바이러스 감염 시 심각한 탈수와 합병증을 유발할 수 있어서 빠른 치료와 철저한 예방이 중요합니다.

어르신들이 노로바이러스에 감염되지 않도록 하는

예방법과 감염 시 효과적인 치료법을 자세히 살펴보도록 하겠습니다.

노로바이러스는 주로 오염된 음식이나 물을 통해 전염는 것으로 알려져 있습니다
감염 후에는 심한 구토와 설사를 동반하는 급성 위장염을 유발하는데요
일반적인 성인은 며칠 내에 회복되지만, 어르신들의 경우 면역력이 약해져 있어서
심각한 탈수와 영양실조로 이어질 위험이 큰 만큼 각별한 주의가 필요합니다.

특히, 면역력이 저하된 노인의 경우 노로바이러스 감염 후 합병증이 발생할 확률이 높습니다.

예를 들어, 탈수로 인해 신장 기능이 저하되거나, 지속적인 구토로 인해 체내 전해질 균형이 깨질 수 있습니다.

또한, 기저질환(당뇨, 고혈압, 심장질환 등)이 있는 노인은 증상이 더욱 악화될 가능성이 있습니다.

어르신들이 각별한 주의가 필요한 이유

면역력 저하로 인해 바이러스 저항력이 낮아서 위험합니다.

신체 회복 속도가 느려 감염 후 증상이 오래 지속됩니다.

탈수 위험이 높아 심각한 건강 문제를 초래할 가능성이 커집니다.

기저질환이 있어 감염 후 합병증 발생 위험 증가

따라서, 면역력이 약한 노인의 경우 노로바이러스 감염을 예방하는 것이 무엇보다 중요합니다.

노로 바이러스 어떻게 감염될까요?

노로 바이러스는 오염된 식품이나 물을 통해 감염돼요.

오염된 채소

오염된 굴과 조개류

오염된 물 (지하수)

노로 바이러스에 감염되면 설사, 구토, 메스꺼움, 복통, 발열 등의 증상이 있을 수 있어요.

이렇게 예방해요!

85℃

음식은 85℃에서 1분 이상 끓여서 먹어요!

음식은 항상 익히 먹어야 해요.
특히 굴과 조개류는 속까지 충분히 익혀야 안전하답니다.

여러사람이 만지는 곳은 깨끗이 청소해요!

손잡이, 의자, 수도꼭지, 계단 난간, 문고리 등
여러 사람이 함께 사용하는 물건은 항상 깨끗이 청소하고,
청소를 마친 후엔 꼭 비누로 손을 씻어요.

오물은 올바르게 처리해야 해요!

구토했을 때는 교실을 환기시키고, 일회용 마스크를 쓰고 종이타월로 깨끗이 오물을 제거합니다. 구토한 곳을 소독하고 쓰레기는 새지 않도록 정리해주세요.

흐르는 물에 20초 이상 손을 씻어요!

집에 도착했을 때, 밥을 먹기 전, 요리하기 전과 화장실을 다녀온 후엔 흐르는 물과 비누로 깨끗이 손을 씻어요.

조리기구와 식기를 깨끗하게 관리해요!

조리 기구는 세제로 깨끗이 닦고, 뜨거운 물(85℃)로 1분 이상 헹궈야 해요. 그리고 노로 바이러스 감염 후 다 나았다고 해도 최소 일주일간은 요리를 하면 안 된답니다.

감염환자의 대변, 구토물로 오염된 물건으로 감염될 수 있어요.

노로바이러스가 묻어있는 손으로 음식을 만들면 음식을 통해서도 감염될 수 있어요.

철저하게 손 씻으세요~

외출 후, 화장실 사용 후, 식사 전후에는 반드시 30초 이상 손을 깨끗이 씻어주세요~

손 씻을 때는 흐르는 물과 비누를 사용하고, 손톱 밑과 손가락 사이까지 꼼꼼하게 세척해야 합니다.

손 소독제도 효과적이지만, 노로바이러스는 알코올 소독제만으로는

완전히 제거되지 않으므로 비누와 물로 씻는 것이 필수입니다.

안전한 음식 섭취

음식은 반드시 익혀 먹고, 날 음식(회, 육회 등)은 가급적 피하는 것이 좋습니다.

해산물(특히 굴, 조개류 등)은 노로바이러스에 오염될 가능성이 높으므로

반드시 85℃ 이상에서 1분 이상 가열 후 섭취해야 합니다.

물도 반드시 끓여서 마시고, 정수된 물을 사용하는 것이 안전합니다.

❶ 손바닥

손바닥을 마주 대고 문지르기

❷ 손등

손등과 손바닥을 대고 문지르기

❸ 손가락 사이

손깍지를 끼고 손가락 사이 닦기

❹ 두 손 모아

손가락 마주잡고 비비기

❺ 엄지손가락

엄지손가락을 돌려주며 닦기

❻ 손톱 밑

손톱 밑을 손바닥에 문지르며

생활 속 위생 관리

노인의 생활 공간(화장실, 주방, 식탁 등)을 정기적으로 소독해야 합니다.

바이러스 감염자가 있는 경우, 사용한 침구류와 의류는

60℃ 이상의 뜨거운 물로 세탁하는 것이 좋습니다.

공용 화장실을 이용할 경우, **변기 손잡이나 수도꼭지를 만진 후에는 반드시 손을 씻어야** 합니다.

면역력을 강화 시켜 주세요

규칙적인 운동과 충분한 수면을 통해 면역력을 유지하는 것이 중요합니다.

비타민 C, 비타민 D, 아연 등이 풍부한 음식을 섭취하여 면역력을 높여야 주셔야 합니다.

스트레스를 줄이고, 금연과 절주를 실천하는 것도 면역력 강화에 도움이 되겠지요~

노로바이러스 치료법

만약 어르신이 노로바이러스에 감염되었다면, 신속한 대처가 중요합니다.
증상이 심해질 경우 병원을 방문해야 하며, 가정에서도 다음과 같은 조치를 취해 주시면
좋은 효과를 기대 하실수 있습니다.

충분한 수분 섭취가 중요합니다.
설사와 구토로 인해 탈수가 빠르게 진행되므로, 소량씩 자주 물을 마시는 것이 중요합니다.
이온 음료, 전해질 용액(ORS)을 섭취하면 전해질 균형을 유지하는 데 도움이 됩니다
커피, 탄산음료, 알코올 등은 탈수를 악화시킬 수 있으므로 피하시는 것이 좋아요

소화가 잘되는 음식 섭취
감염 후 24시간 동안은 금식을 유지하며 위를 쉬게 하는 것이 좋습니다.
이후 미음, 죽, 바나나, 감자 등 부드러운 음식을 소량씩 섭취해야 합니다.
기름진 음식, 유제품, 자극적인 음식(매운 음식, 튀김 등)은 증상을
악화시킬 수 있으므로 피하시는 것이 좋습니다.

병원 치료 필요 여부 확인

다음과 같은 경우 즉시 병원을 방문하시는게 좋습니다.

24시간 이상 지속되는 심한 구토와 설사

탈수 증상(입 마름, 어지러움, 소변량 감소, 심한 피로감 등)

고열(38.5℃ 이상)과 지속적인 복통

기존 기저질환(당뇨, 심장병 등)이 악화되는 경우

병원에서는 수액 치료를 통해 탈수를 방지하고, 심한 증상 완화를 위한 약물 처방을 받을 수 있습니다.

노인의 경우 자가 치료보다는 의료진의 진료를 받는 것이 가장 안전한 방법입니다.

연령별 감염기간 차이가 날 수 있습니다.

노로바이러스 감염은 연령에 따라 경과와 지속 기간에 차이가 날 수 있습니다.

소아 (특히 5세 이하의 경우)

증상이 성인보다 심한 편이며, 구토 빈도가 높고 탈수 위험이 큰 편입니다.

회복까지 평균 3~4일 걸리는 경우가 많구요

면역력이 약해 바이러스 배출 기간도 상대적으로 길어 3주까지 지속될 수도 있습니다

성인

비교적 증상이 경미한 경우가 많고, 회복까지 1~3일 정도면 충분합니다

설사가 주요 증상으로 나타나며 구토는 상대적으로 적어요

면역력이 강한 경우 무증상 감염으로 지나갈 수도 있답니다

노인 및 면역저하자

면역력이 약한 경우, 감염 기간이 길어질 수 있음 (1주 이상 지속 가능)

탈수 및 합병증 위험이 높아 입원 치료가 필요할 수도 있음

바이러스 배출 기간도 길어져, 최대 4주 이상 배출될 가능성이 있기 때문에

고연령자 분들은 각별한 주의가 필요합니다