이달의 이슈

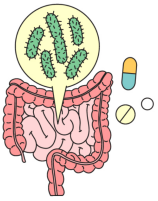
겨울철 식중독
노로바이러스

작은 실천으로 예방해요!



식중독의 하나인 노로바이러스는 겨울철에 걸리지 않는다고 흔히 생각한다.
하지만 노로바이러스는 영하 20도의 낮은 온도에도 살아남기 때문에
감염병에 취약한 어르신이나 영유아는 더욱 주의가 필요하다.
일상생활 속 작은 실천으로 전파력이 강한 노로바이러스로부터 몸을 지키자!

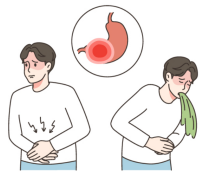
노로바이러스가 무엇인가요?



노로바이러스는 급성 위장관염을 유발하는 신종병원체이다. 주로 오염된 음식 또는 물을 섭취하거나 감염 환자와의 접촉을 통해 전파된다. 영하 20도에서도 살아남을 뿐만 아니라 60도에서 30분 이상 가열해도 사라지지 않을 만큼 강력한 생존력을 지닌다. 장아데노바이러스, 로타바이러스 등과 다르게 노로바이러스는 영유아뿐만 아니라 성인에게도 감염되는 것으로 알려져 있다. 노로바이러스의 병원체 크기는 약 27~40mm의 소형의 바이러스로, 소량의 바이러스만으로도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전파력이 강하다.

이런 증상이 나타나요!

노로바이러스의 주요 증상으로는 구토, 설사, 오심, 복통이다. 대부분 증상은 약하며 약 1~2일 정도가 지나면 자연적으로 치유된다. 노로바이러스의 잠복기는 평균 12~48시간으로 전파력이 강한 것이 특징이다. 특히 감염된 사람의 물건을 만질 때, 감염자의 구토물이 있는 음식을 먹을 때, 혹은 감염자와 같은 화장실을 이용하는 과정에서 옮을 수 있다. 노로바이러스는 소량의 바이러스만 있어도 쉽게 감염되기 때문에 주의가 필요하다.



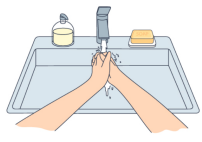
겨울에도 기승을 부리는 노로바이러스



겨울에는 식중독에 걸리지 않을 것이라고 흔히 생각하지만, 노로바이러스의 경우는 다르다. 식중독을 일으키는 노로바이러스는 영하 20도의 온도에도 거뜬히 살아남기 때문이다. '바다의 우유'라 불리는 굴은 9~12월에 제철을 맞지만, 오염된 생굴을 섭취했을 때 심한 배탈을 겪게 된다면 노로바이러스 감염을 의심해 보아야 한다. 노로바이러스는 오염된 물을 마시거나, 조개, 회, 생굴 등 익히지 않은 어패류나 수산물을 섭취했을 때 감염될 수 있으므로 겨울철이라도 안심할 수 없다. 특히 감염에 취약한 어르신이나 영유아는 심각한 합병증으로 이어질 수 있으니 특별한 주의가 필요하다.

노로바이러스 예방을 위한 수칙

노로바이러스를 예방하기 위해서는 무엇보다 손위생이 가장 중요하다. 외출하고 나서, 식사 전, 공중화장실 이용 후에는 반드시 비누로 손을 깨끗이 씻어야 한다. 질병관리청에서 권장하는 손씻기 6단계를 활용해 올바른 손씻기를 생활화한다. 주변 집기나 물건을 소독하는 것도 좋다. 음식은 85도 이상에서 1분 이상 가열해서 먹는다. 노로바이러스는 딱히 치료제가 없다. 따라서 탈수를 막고 보존적 치료가 최우선이다. 노로바이러스에 감염되었을 경우에는 충분한 휴식과 함께 이온음료나 스포츠음료로 수분과 전해질을 보충한다. 단, 탄산음료나 설탕이 많이 함유된 주스는 피하는 것이 좋다. 구토나 설사, 복통이 심할 경우에는 의사와 상의하여 적절한 약물을 처방받는다.



손씻기 6단계로 감염병을 예방해요!



하나. 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요.
둘. 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요.
셋. 손바닥을 마주대고 손깍지를 끼고 문질러 주세요.
넷. 손가락을 마주 잡고 문질러 주세요.
다섯. 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요.
여섯. 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 손톱 밑을 깨끗하게 하세요.

본 웹진의 콘텐츠는 공공누리의 **'출처표시-상업적이용금지-변경금지' 조건**에 따라 이용할 수 있습니다. 콘텐츠를 이용하실 경우 **<노인장기요양보험 웹진 2024년 2월호>라고 출처를 표기**하고 이미지와 함께 활용할 경우 기사를 캡쳐한 뒤 사용해주시기 바랍니다. 출처를 표기하지 않거나 기사와 이미지를 따로 다운받아 사용하실 경우 저작권법에 따라 불이익을 받을 수 있습니다.