

ノロウイルスによる胃腸炎に注意しましょう！



ノロウイルスは主に冬期シーズンを中心に流行しますが、それ以外のシーズンでも医療機関や社会福祉施設等において集団胃腸炎の発生が見受けられます。十分な手洗いやうがいを中心、感染しないよう予防に気をつけるとともに、疑わしい症状が出たら早めに医療機関を受診するようにしましょう。

1. ノロウイルスって何？

おもに冬に発生するウイルス性食中毒の原因ウイルスです。これまでもノロウイルスによる胃腸炎は毎年12月から3月をピークにして全国的に流行しています。

2. どうやって感染するの？

汚染された食品（貝殻など）や飲料水からの経口感染（ウイルス性食中毒の原因）と、ヒトからヒトへの糞口感染（感染者の糞便や吐物又はそれらに汚染されたものを介して経口的に感染）があります。

3. どんな症状が出るの？

体内にウイルスが入ってから1～2日後に激しい吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱等の症状が出ます。特に嘔吐の頻度が高い傾向にあり、かつて「冬季嘔吐症」と呼ばれていたほどです。風邪に似た症状が始まることもあります。

4. どうやって予防するの？

十分な手洗いと調理器具の洗浄によりウイルスを洗い流すことが一番です。特に糞便や吐物の処理には、手袋を着用する等細心の注意を払いましょう。また、ノロウイルスは加熱により死滅しますので、食品の十分な加熱（85度、1分以上）、調理器具の加熱消毒が有効です。細菌性食中毒と違って、ウイルスは食品中で増えることはなく毒素も発生しません。

5. どうやって治すの？

ノロウイルスに対して抗ウイルス剤といった特異的な治療法はありませんが、一般に症状は軽く、対症療法でほとんどの患者は、数日で軽快します。ただし、免疫力の充分でない高齢者や乳児等では重症化することがあり、入院が必要になることもあります。



ノロウイルスに 注意してください



ふゆ のろウイルスによる いちようえん にかかる人が ふえます。

しっかり 手を 洗ってください。うがいを して ください。いちようえん にならないように

きを付けてください。びょうき かなと おも 思ったら、はや 病院に 行って ください。

1. ノロウイルスを 知っていますか

のろウイルスが いる 食べ物を 食べると 病気になります。ふゆ にほん では 12 月から 3 月まで

いちようえん なる 人が とても 多いです。

2. どうして 胃腸炎に なりますか

のろウイルスは 貝や 飲み水に います。ノロウイルスが いる 食べ物を 食べると

病気になります。ひと から ひと に うつります。びょうき の 人の おう吐物（吐いたもの）や うんこの

ついた おむつや ふく 服から うつります。びょうき の 人が つか 使った たおる や どあ を さわ 触ると

うつります。

3. 胃腸炎に なると どうなりますか

のろウイルスが からだ に 入ると 2 日ぐらい あとで おう吐します（食べたものを 口から 出して

しまいます。） とても おなかが いた 痛く なります。なんかい も やわらかい うんこ が 出ます。

ねつ 熱が できます。とくに なんかい も おう吐する 人が 多いです。はじめは かぜ に 似ています。

4. どうしたら 病びょうき気になりませんか

せっけんで しっかり 手てを 洗あらってください。そして、料理りょうりに 使つかうう 道具どうぐ (包丁ほうちよう、まな板まないた、
ふきんなど) を 洗あらうことが いちばん 大切たいせつです。あなたや 家族かぞくの 人ひとが 胃いの 中なかに ある
食たべたものを、口くちから 出だして しまったり、やわらかい ウンコうんこが 出でた ときは、次つぎの ことことを
してください。マスクと 手袋てぶくろを つけて、汚きたない ものを 掃除そうじして ください。使つかった マスク、
手袋てぶくろ、掃除そうじをした 布ぬのは、ビニール 袋びにーるぶくろに 入いれて、しっかりと 袋ふくろを 閉しめてから 捨すてて
ください。掃除そうじを した あとで しっかりと 手てを 洗あらって ください。

85度以上どいじょうの お湯ゆで 1分ぶん以上 煮にると、ノロウイルスは 死しにます。食たべ物は 中なかまで
しっかり 焼やいたり 煮にたり してください。料理りょうりに 使つかうう 道具どうぐや 食器しょっきも 85度以上どいじょうの
お湯ゆで 1分ぶん以上 煮にてください。

5. 胃腸炎いちょうえんは どうやって 治なおしますか

ノロウイルスを 死しなせる 薬くすりは ありません。ひどく ならない 人ひとが 多いですが、
おとしよりや 赤あかちゃん、子こどもや 病びょうき気きのある人ひとは ひどくなることことが あります。
入にゅういん院いんすることことも あります。

発行はっこう：(公財) 京きょう都と府ふ国こく際さいセンター



協きょうりよく力りよく：「やさしい日本にほん語ご」有ゆう志しの会かい



Let's be aware of gastroenteritis from the norovirus!

Although the norovirus mainly spreads during the winter seasons, there have been cases of gastroenteritis at health clinics and social welfare centres outside of those seasons.

As well as trying to protect yourself from contracting the virus, try to wash your hands and gargle water often, and if you feel any symptoms coming on, consult a medical centre as soon as possible.

1. What is the norovirus?

It is a virus that mainly spreads during winter as a result of viral food poisoning. Gastroenteritis cases from the norovirus peak between December and March every year across the country.

2. How does it spread?

The virus can spread through oral infection, for example by consuming tainted or infected food (such as shellfish) or drinking water. Faecal-oral infection between people also spreads the virus (coming into contact with faeces or vomit of someone who is infected, and through oral contact with things that have been exposed to those faeces or vomit).

3. What are the symptoms?

After 1 or 2 days from the virus entering your body, symptoms such as severe nausea, vomiting, stomachache, diarrhoea, and fever will develop. It was once called the “winter vomiting disease” due to how often some need to vomit. It may also start off with symptoms similar to a common cold.

4. How can I protect myself?

Making sure you wash your hands often, and washing the virus from cooking utensils properly is the best way. In particular, pay scrupulous attention and try to wear gloves when dealing with vomit or faecal matter. Furthermore, as the norovirus is killed at high temperatures, heat up food properly (to 85 degrees, for at least a minute), and you can sterilise cooking utensils by heating them. Unlike bacterial food poisoning, the virus does not reproduce in food, nor release toxins.

5. How can I be cured?

Although there is no specific treatment or antiviral drugs which can deal with the norovirus, with symptomatic treatment, symptoms usually become less serious within several days. However, as the infection can become worse in those patients with lower immunity levels, such as the elderly or infants, it may be necessary to admit these patients to hospital.





Precaución con la gastroenteritis provocada por el contagio del Norovirus

Aunque existe informes de las distintas instituciones de atención médica sobre la infección colectiva e individual del Norovirus, en general es un virus cuyo contagio se produce principalmente durante el invierno.

Para prevenir el contagio es importante evitar en lo posible el contacto con personas infectadas, lavarse bien las manos y hacer gárgaras cada vez que se vuelve a la casa después de alguna salida. Cuando tenga dudas sobre una posible infección es conveniente ir cuanto antes al médico y reciba la atención necesaria.

1. ¿Qué es el Norovirus?

Norovirus es el virus que provoca la mayor parte de las intoxicaciones alimentarias durante el invierno. En Japón la mayoría de los casos de gastroenteritis causada por el norovirus, se produce todos los años entre los meses de Diciembre y Marzo.

2. ¿Cómo se produce el contagio del Norovirus?

El contagio del Norovirus se produce principalmente por vía bucal por el consumo de bebidas o alimentos contaminados (gastroenteritis virósica) o de persona a persona por el contacto con la materia fecal o vómito de personas infectadas.

3. ¿Cuáles son los síntomas?

Después de dos o tres días del contagio el paciente siente náuseas, tiene vómitos, dolor de vientre, diarrea y fiebre. Sobre todo el paciente tiende a vomitar con mucha frecuencia. En el pasado se lo conocía con el nombre de “Enfermedad de vómito invernal”. Al principio muchas veces se presentan síntomas similares a los de la gripe.

4. Cómo prevenir el contagio

Lo más importante es alejar los virus lavándose bien las manos y los utensillos de cocina. Además se necesita especial atención cuando se debe limpiar la materia fecal o vómito de enfermo. Ponerse sin falta guantes antes de dedicarse a dicha tarea.

Se puede combatir el Norovirus con desinfección a alta temperatura. La comida se debe calentar más de un minuto a temperatura superior a 85°. Es también efectivo la desinfección de los utensillos de cocina. A diferencia de la intoxicación alimentaria producida por bacterias el virus no se reproduce o sea no aumenta su cantidad en los alimentos contaminados ni tampoco es tóxico.

5. Cómo curar la intoxicación por Norovirus

No existe ningún medicamento anti-virus para combatir el Norovirus. Si el grado de intoxicación no es muy grave, el enfermo se cura un unos días con el tradicional método terapéutico. Sin embargo en casos de gente de edad o de niños pequeños que no cuentan con mucha defensa, muchas veces se hace necesario una internación para su adecuada atención





Vamos nos proteger contra o norovírus

Este tipo de vírus se propaga sobretudo no inverno. Mesmo em outras estações do ano foi detectado gastroenterite coletivo em locais como hospitais, instalações de assistência social etc.

Para prevenir basta tomar cuidados com a higiene pessoal tal como lavar bem as mãos e praticar o gargarejo. Caso haja alguma suspeita procure um hospital imediatamente.

1. O que é o Norovírus?

É um vírus que se propaga notadamente no inverno e causa a intoxicação alimentar. Até agora, foi detectado uma grande quantidade no país, entre o mês de dezembro e março.

2. Como é feito o contágio?

O norovírus é transmitido por alimentos contaminados (moluscos entre outros), por água ou por contato pessoa a pessoa. (dejetos humanos ou contato físicos com objetos contaminados)

3. Quais são os sintomas?

Um ou dois dias após o contágio, a pessoa apresenta fortes sintomas de náusea, vômitos, diarreia e febre. Dentre eles, a frequência de vômitos pode ser elevada, razão essa, que no passado este sintoma era conhecido como <doenças de vômito de inverno> . Na fase inicial, pode apresentar sintomas parecidos com uma gripe.

4. Como se previne?

O meio mais eficaz é manter a higiene, lavando as mãos manter os objetos de cozinha sempre limpos. Em especial, no manuseio de dejetos vamos procurar usar luvas. Por outro lado, o norovírus pode ser destruído pela temperatura. Aqueça os alimentos suficientemente (85 °C, por um minuto) e a descontaminação dos utensílios pode ser feito eficazmente através deste meio. Ao contrário da intoxicação alimentar por meio de bactérias, este tipo de vírus não prolifera e não produz toxinas.

5. Como se tratar?

Não existe um tratamento especial com antiviróticos no caso do norovírus. Em geral, as pessoas acometidas apresentam sintomas leves, que podem se curar em poucos dias. Porém, pessoas de idade ou crianças, que apresentam baixa imunidade podem sofrer sintomas fortes que necessitam de internamento.



Mag-ingat tayo sa Gastroenteritis (malubhang kabag) na sanhi ng Norovirus!

Ang Norovirus ay madalas lumalaganap tuwing winter (tag-lamig) ngunit sa ibang panahon, ito ay kumakalat rin sa mga grupo ng tao sa mga ospital at mga health at welfare facilities.

Kasabay ng paghuhugas ng kamay ng mabuti upang maiwasan ang pagkalat nito, kung sakaling may lumabas na kahina-hinalang simptomang, mag-pakonsulta kaagad sa ospital o sa clinic.

1. Ano ba ang Norovirus?

Ang Norovirus ay isang klase ng virus na madalas lumalaganap tuwing winter na nagsa-sanhi ng food poisoning (pagkalason ng pagkain). Pinakamadami ang mga kaso ng Gastroenteritis na sanhi ng Norovirus na lumalaganap sa buong Japan mula sa buwan ng Disyembre hanggang Marso.

2. Paano ito kumakalat?

Pagkain at pag-inom ng nadumihang pagkain (tulad ng kabibi) at inumin (pagkalason ng pagkain na sanhi ng virus) at pagkalat nito na sanhi ng paghawak ng dumi o suka ng tao at pagkalapat nito sa ating bunganga.

3. Ano ang mga simptomang nito?

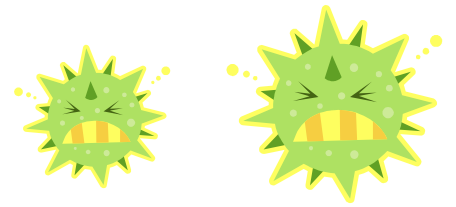
Malipas ang isa o dalawang araw pagkatapos na makapasok sa katawan ang virus, maaaring makaranas ng pagsusuka, pagsakit ng tiyan, pagtatae at mataas na lagnat. Madalas ang pagsusuka, at madalas na tinatawag ito na Touki Outo Shou (pagsusuka sa panahon ng winter). Maaaring ito rin ay magsimula sa simptomang katulad ng kaso ng sip-on.

4. Paano ito mapipigilan?

Pinakamabuting paraan ay ang paghuhugas ng kamay at mga kubyertos ng mabuti. Mas mabuting gumamit ng gloves (guwantes) at mag-ingat ng mabuti kapag nagtatapon ng dumi at suka ng tao. Ang Norovirus ay maaaring mapatay sa pamamagitan ng mataas na temperatura, kung kaya't epektibo ang pag-dis-inpekta ng mga kubyertos sa pamamagitan ng mataas na temperatura (85 degrees, mahigit isang minuto). Di tulad ng pagkalason ng pagkain na sanhi ng bacteria, hindi dumadami ang bilang ng virus sa mga kubyertos at hindi rin kumakalat ang mga toxin.

5. Paano ito magagamot?

Wala namang natatanging gamot o paraan ng pag-gamot para sa virus na ito ngunit kung saan ang mga simptomang ay hindi gaanong masama, maaaring gumanda na ang pakiramdam ng may sakit pagkalipas ng ilang araw sa pamamagitan ng suportang pag-aalaga. Subalit sa kaso ng mga matatanda at mga kabataan na hindi gaanong malakas ang resistensya ng katawan, maaaring kinakailangang magpa-admit sa ospital.



要注意诺瓦克病毒所引起的胃肠炎！

诺瓦克病毒主要在冬季盛行，不过，冬季以外的季节在医疗机关和社会福祉设施我们也能看到集体感染胃肠炎的现象。我们一定要充分洗手和漱口以防感染。一有症状就马上去就诊。

1. 什么叫诺瓦克病毒？

主要在冬季发生的病毒性食物中毒的重要病源。诺瓦克病毒一般从每年 12 月份到 3 月份在全国范围内流行。

2. 感染途径

主要有通过污染的食品（贝类等）和饮料水所传播的经口感染（病毒性食物中毒主要病源）和尿口感染（接触被病毒污染的粪便或呕吐物，然后手接触到口引起的感染）。

3. 感染后有何症状？

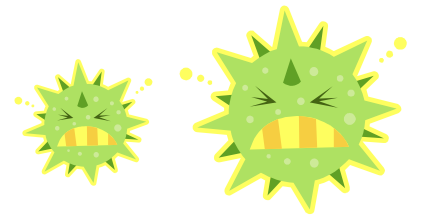
被感染后，一两天内会出现恶心，呕吐，腹痛，腹泻，发烧等症状。特别是呕吐，呕吐次数会很频。因此，诺瓦克病毒曾被称为冬季呕吐症。其早期症状和感冒很相似。

4. 如何预防？

勤洗手和以洗净烹饪器具冲洗掉病毒为最佳预防措施。特别是，在收拾粪便和呕吐物时，一定要戴手套。此外，诺瓦克病毒惧怕高温，应时常留心加热处理。食物要在 85 度要加热 1 分钟以上，烹饪器具只要通过高温处理，一般即可起到良好的消毒效果。病毒与细菌性食物中毒不一样，不会在食物中增多，也不会发放毒素。

5. 如何治愈？

诺瓦克病毒不需要抗生素治疗。在一般情况下症状不会恶化，经过治疗，会在数天内均可康复。但是，免疫力较差的老年人和婴儿会病情恶化。



노로바이러스에 의한 위장염에 주의합시다!

노로바이러스는 주로 동절기를 중심으로 유행합니다만, 그 이외의 계절이라도 의료 기관이나 사회복지시설 등에서 집단위장염의 발생을 볼 수 있습니다. 손을 깨끗이 씻거나 양치질을 철저히 하고 감염되지 않도록 예방에 주의함과 동시에 의심스러운 증상이 있으면 빨리 의료기관의 진찰을 받도록 합시다.

1. 노로바이러스란?

주로 겨울에 발생하는 바이러스성 식중독의 원인 바이러스입니다. 지금까지 노로 바이러스에 의한 위장염은 매년 12월부터 3월을 절정으로 전국적으로 유행하고 있습니다.

2. 어떻게 감염되나요?

오염된 식품(조개류 등)이나 식수로부터의 경구감염(바이러스성 식중독의 원인)과 사람에서 사람으로의 분구감염(감염자의 분변이나 구토물 또는 그것에 오염된 것 을 통해서 경구적으로 감염)이 있습니다.

3. 어떤 증상이 나타나나요?

체내에 바이러스가 들어가서 1~2 일 후에 심한 구역질, 구토, 복통, 설사, 발열 등의 증상이 나타납니다. 특히 구토의 빈도가 높은 경향이 있어 예전에 「동계 구토증」이라고 불렀을 정도입니다. 감기와 비슷한 증상으로 시작되기도 합니다.

4. 어떻게 예방하나요?

손은 깨끗이 씻고, 조리 기구는 세척으로 바이러스를 씻어 버리는 것이 제일입니다. 특히 분변이나 구토물의 처리에는 장갑을 착용하는 등 세심한 주의를 합시다. 또한, 노로바이러스는 가열로 사멸하므로 식품의 충분한 가열(85도, 1분 이상), 조리 기구의 가열 소독이 유효합니다. 세균성 식중독과 달리 노로바이러스는 식품 중에 증식하는 것은 없고 독소도 발생하지 않습니다.

5. 어떻게 치료하나요?

노로바이러스에 대한 항바이러스제 같은 특이한 치료법은 없습니다만, 일반적으로 증상이 가볍고 대증 요법으로 대부분 환자는 수일 내로 회복됩니다. 단, 면역력이 충분하지 않은 고령자나 유아 등에게는 중증화될 수 있어 입원이 필요할 수도 있습니다.