

노로 바이러스 Norovirus

노로 바이러스란?

노로 바이러스는 소화관 감염인 급성 위장염(위 및 창자 감염)을 일으키는 바이러스입니다. BC 주에서는 해마다 지역사회에서 노로 바이러스가 발발하며, 연중내내 발병하지만, 겨울철에 더 흔히 발생합니다. 흔히 요양원, 탁아소, 학교, 어린이 캠프장, 크루즈 유람선 등에서 발병합니다.

어떤 증상이 나타나나?

노로 바이러스에 노출되면 1~2 일 안에 배탈, 구토, 설사 등의 증상이 나타날 수 있습니다. 기타 증상은 메스꺼움, 경련, 오한, 발열 등이 있습니다.

보통 갑자기 발병하여 1~3일간 지속됩니다. 구토 및 설사로 인한 탈수 상태에서 수분을 충분히 섭취하지 않으면 합병증이 생길 수도 있습니다. 이를 탈수증이라고 하며 탈수 증상은 소변량 감소, 구강 및 인후 건조, 어지럼증 등이 있습니다. 이는 영아, 노인에게 나타날 가능성이 높습니다. 중증은 매우 드물며, 보통 병원에 입원할 필요는 없습니다.

바이러스가 어떻게 전파되나?

노로 바이러스는 감염자의 토사물 및 대변에서 발견됩니다. 토를 하는 사람과 가까운 경우 공기 중의 미세한 비말을 통해 감염될 수도 있습니다.

또한 바이러스는 카운터탑, 싱크대 수도꼭지 등의 표면을 통해 전염될 수도 있으며, 이러한 표면을 잘 세척하지 않으면 바이러스가 오랫동안 생존할 수 있습니다. 이런 표면을 만진 손이나 손가락을 입에 넣으면 감염될 수 있습니다.

이 바이러스는 감염자가 손을 씻지 않거나,

감염자가 음식, 물 또는 얼음을 취급할 경우에 퍼질 수도 있습니다.

몇몇 식품은 그 원천에서 이 바이러스에 오염될 수 있습니다. 예를 들어, 조개류의 경우 수확되기 전에 하수에 의해 오염된 상태일 수 있습니다.

치료법이 있나?

일반적으로 노로 바이러스는 약으로 치료하지 않습니다. 감염되어도 대개 며칠 안에 저절로 낫습니다.

노로 바이러스에 감염 시 항생제를 복용하면 안 됩니다. 항생제는 세균성 질환에만 효과가 있고 바이러스에는 효과가 없습니다.

물과 같은 맑은 수분을 많이 마시므로써 탈수를 방지하는 것이 중요합니다. 주스, 맑은 국물, 구토 및 설사용 수분 보충제 등을 마셔도 좋습니다.

설사나 구토가 2~3 일 이상 지속되거나 탈수증이 있을 경우에는 의료서비스 제공자에게 진찰을 받으십시오.

노로 바이러스 감염을 예방하려면 어떻게 해야 하나?

노로 바이러스 감염을 예방할 수 있는 백신이나 약은 존재하지 않습니다. 감염 예방의 최선책은 바이러스가 전파되는 것을 막는 것입니다. 바이러스가 퍼지는 것을 막으려면 다음의 조언을 따르십시오:

- 손을 잘 씻으십시오(특히 화장실 사용 후, 기저귀 교체 후, 식품 섭취 또는 조리 전) 손을 제대로 세척하려면 흐르는 물에 비누로 약 20 초 동안 씻어야 합니다 더 자세히 알아보려면

[HealthLinkBC File #85 손 씻기: 세균 전염을 예방하십시오](#)를 참고하십시오

- 감염자가 사용한 욕실은 표백제: 물의 비율을 1:50으로 섞어 바로 만든 표백액으로 소독하십시오

물과 표백제를 1:50 (1,000 ppm)의 비율로 섞어 소독액 만드는 법:

물 1 리터에 표백제 20 밀리리터를 섞으십시오. 반드시 물에 표백제를 넣으십시오.(반대로 하면 안됨)

BC주의 식품안전 염소 희석 계산기를 사용하여 표백제의 농도를 기반으로 적절한 강도의 소독액을 만드십시오. www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

주의: 산이나 암모니아가 함유된 제품에 표백제를 섞을 경우 호흡 곤란, 질식 및 심지어 사망에 이를 수 있는 독성 가스가 발생합니다.

- 감염자 혹은 구토 중에 노출된 사람이 취급한 식품은 폐기하십시오
- 식기는 온수와 세제로 세척하거나 식기세척기를 사용하십시오
- 토사물이나 설사가 묻은 빨래는 세제를 넣어 세탁기에 돌리십시오
- 식품 취급 및 간호 일을 하는 사람이 감염된 경우, 감염 기간 뿐 아니라 호전 후에도 이틀간 일을 중단해야 합니다. 설사 및 구토가 멈춰도 최대 2주 동안 대변에 바이러스가 있을 수 있습니다. 손을 자주, 제대로 씻으십시오
- 노로 바이러스에 감염된 경우 되도록 집에 방문객이 오지 않도록 하십시오. 모두가 완치되고 집안을 완전히 소독한 후 최소 2일을 기다리는 것이 최선입니다
- 가족 일원이 구토나 설사를 할 경우, 바이러스가 쉽게 전염되므로 방에 따로 격리하는 것이

바람직합니다. 가족 구성원 모두 비누와 물로 손을 자주 씻어야 합니다. 바이러스가 전염되지 않도록, 손을 닦을 때 수건을 각자 따로 쓰거나 키친타올을 사용하십시오

- 조개류를 날 것으로 또는 덜 익혀 먹지 마십시오. 굴과 같은 조개류를 요리할 때는 내부 온도가 섭씨 90도(화씨 194도)에 최소 90초 동안 지속되어야 바이러스를 죽일 수 있습니다. 조개류의 적절한 조리법은 다음을 참조하십시오. www.canada.ca/en/health-canada/services/meat-poultry-fish-seafood-safety/shellfish-food-safety.html

토사물이나 설사를 치우는 중에 감염될 위험도를 줄이려면 어떻게 해야 하나?

토사물이나 설사를 치울 때, 다음과 같이 하면 감염 위험을 줄일 수 있습니다:

- 일회용 장갑을 착용하십시오. 재사용 가능한 고무 장갑도 사용할 수 있으나 사용후 반드시 세척해야 합니다
- 키친타올로 액체상의 오물을 흡수시킨 후, 고형물과 함께 비닐 쓰레기봉투에 담으십시오
- 오염된 곳을 비누와 뜨거운 물로 세척하십시오. 바이러스가 퍼질 수 있으므로 이미 사용한 걸레나 스폰지로 집안의 다른 곳을 청소하지 마십시오
- 세척한 곳을 표백제:물을 1:50의 비율로 바로 만들어 소독하십시오. 자세히 알아보려면 ‘1:50 소독액 만드는 법’에 대한 안내 박스를 참고하십시오. 표백제 이외의 가정용 세척제는 노로 바이러스 살균에 큰 효과가 없습니다
- 사용한 걸레 및 일회용 장갑을 쓰레기 봉투에 넣어 폐기하십시오
- 손을 비누와 물로 20초 이상 씻으십시오