

ป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารที่บ้าน

โนโรไวรัส

โนโรไวรัสเป็นไวรัสที่ติดต่อได้ง่ายมาก

เชื้อเพียง 18 อนุภาคก็สามารถทำให้ป่วยได้ คนทั่วไปโดยเฉลี่ยจะติดเชื้อมโนโรไวรัสประมาณ 5 ครั้งตลอดชีวิต



ไวรัสแพร่กระจายผ่านอุจจาระและอาเจียนของผู้ติดเชื้อม

คุณสามารถติดเชื้อมโนโรไวรัสได้จาก:

- อาหารและน้ำที่ปนเปื้อน
- พื้นผิวที่ปนเปื้อน
- การสัมผัสกับผู้ป่วย

ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อมโนโรไวรัสได้แม้หลังจากอาการหายไปแล้ว ไวรัสสามารถอยู่รอดบนเคาน์เตอร์ได้นานหลายสัปดาห์

อาการจะคงอยู่ 1-3 วัน และรวมถึง:

- ท้องเสีย
- อาเจียน
- คลื่นไส้
- ปวดท้อง

บางคนอาจมีไข้ ปวดหัว และปวดเมื่อยตามร่างกายด้วย

! โนโรไวรัสอาจอันตรายมากขึ้นในเด็กเล็กและผู้สูงอายุ



หากอาการรุนแรง ให้ติดต่อผู้ให้บริการด้านสาธารณสุขทันที

หากป่วยควรหยุดงาน!

อย่าเตรียมอาหารหรือดูแลผู้อื่น
รออย่างน้อย 2 วันหลังจากอาการ
หาย



ล้างมือบ่อย ๆ



ซักเสื้อผ้าด้วย
น้ำร้อน



ฆ่าเชื้อพื้นผิวด้วยน้ำยาฟอกขาว
ปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก



หากคุณป่วยหลังจากรับประทานอาหาร

รายงานอาการเจ็บป่วยต่อ
สำนักงานสาธารณสุขท้องถิ่น
ที่ นกนที พวกเขาจะช่วย
ป้องกันไม่ให้คนอื่น ป่วยเพิ่ม