

Ngăn Ngừa Bệnh Do Thực Phẩm tại Nhà

Norovirus

Norovirus là một loại virus rất dễ lây lan.

Chỉ cần 18 hạt virus cũng có thể khiến quý vị bị bệnh. Trung bình, mỗi người sẽ mắc norovirus 5 lần trong suốt cuộc đời.

Virus này lây lan qua phân và chất nôn của người nhiễm bệnh.



Quý vị có thể nhiễm norovirus từ:

- Thực phẩm và nước uống bị nhiễm bẩn.
- Các bề mặt bị nhiễm bẩn.
- Tiếp xúc với người đang bị bệnh.

Người bệnh vẫn có thể lây lan norovirus ngay cả khi các triệu chứng đã hết. Virus có thể tồn tại trên mặt bàn trong nhiều tuần.



Các triệu chứng thường kéo dài 1–3 ngày và bao gồm:

- Tiêu chảy.
- Nôn ói.
- Buồn nôn.
- Đau bụng.

Một số người còn bị sốt, đau đầu và đau nhức cơ thể.

! Norovirus có thể nguy hiểm hơn đối với trẻ nhỏ và người cao tuổi.



Nếu triệu chứng trở nặng, hãy liên hệ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Nếu quý vị bị bệnh, hãy ở nhà!

Không chuẩn bị thức ăn hoặc chăm sóc người khác.

Chờ ít nhất 2 ngày sau khi hết triệu chứng.



Rửa tay thường xuyên.



Giặt quần áo bằng nước nóng.



Khử trùng bề mặt bằng dung dịch có chứa thuốc tẩy. Nhớ làm theo hướng dẫn trên nhãn.



Quý vị đã bị bệnh sau khi ăn uống?

Hãy báo ngay cho cơ quan y tế địa phương. Họ sẽ giúp ngăn chặn nhiều người khác bị bệnh.