

諾羅病毒 Norovirus

感染人類引起腸胃道發炎

人是唯一的帶病毒者



感染途徑

- 潛伏期24~48小時
- 症狀恢復後2星期內仍具感染性

- 食入被汙染的食物與水
- 接觸汙染物後碰觸鼻、嘴、眼睛
- 吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫

臨床症狀 1~10天

- 噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛
- 發燒、寒顫、倦怠、頭痛及肌肉酸痛

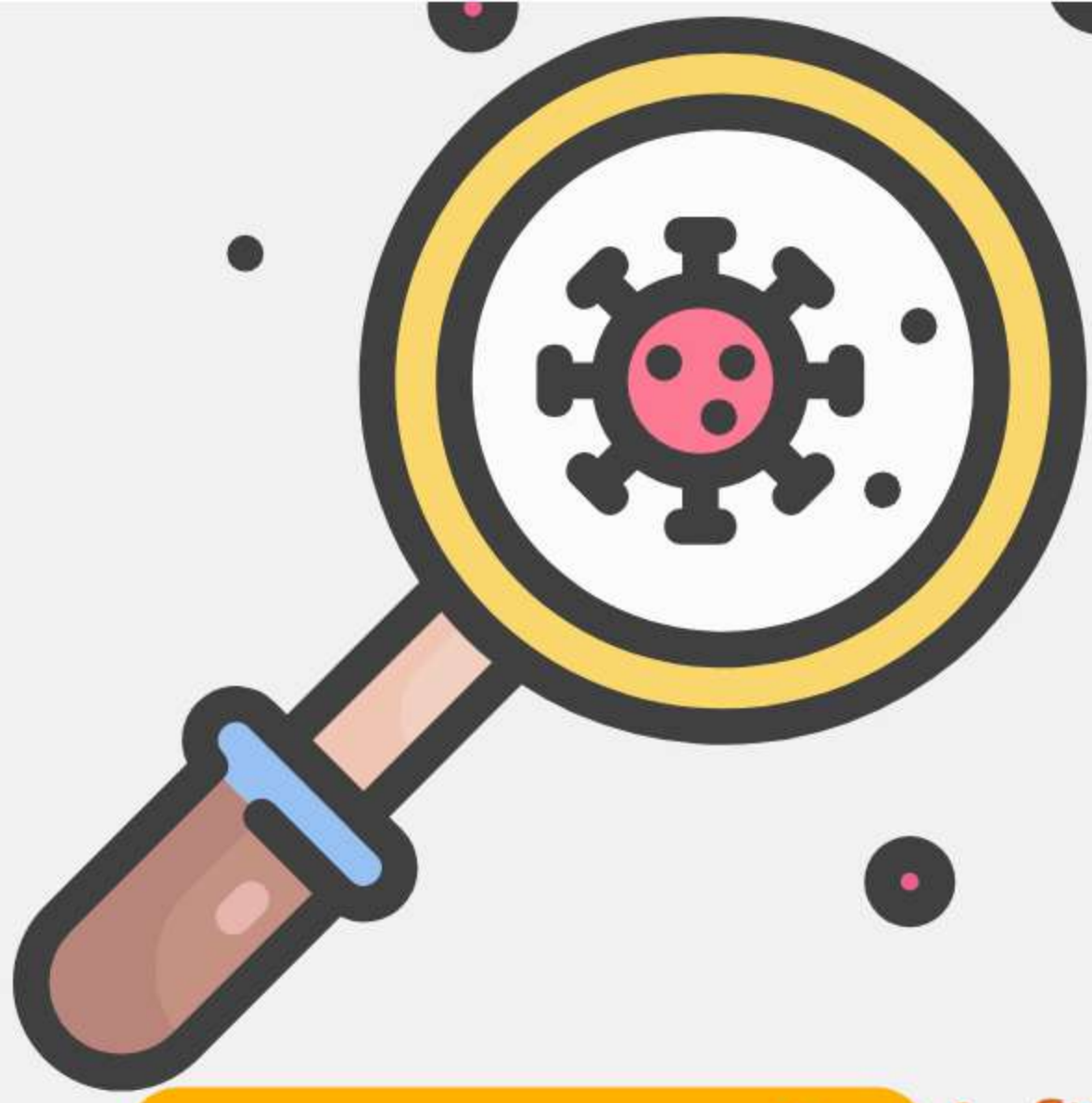
預防方法

- 注意衛生，以肥皂或洗手乳正確洗手
- 蔬果洗淨、避免生食(尤其蚶貝類水產品)
- 盡量避免接觸確診病患及受汙染物品
- 公共場所落實消毒及配戴口罩

特別提醒:

酒精及乾洗手並不能有效預防諾羅病毒哦!





โนโรไวรัส



ติดเชื้อในคน นำไปสู่การอักเสบในระบบทางเดินอาหาร
เป็นการแพร่เชื้อไวรัสจากคนสู่คน

วิธีการแพร่เชื้อ

- ระยะฟักตัว: 24 ถึง 48 ชั่วโมง
- ยังสามารถติดเชื้อได้ซ้ำหลังจากอาการแล้ว 2 สัปดาห์
- กินอาหารและน้ำที่ปนเปื้อน
- มีการสัมผัสจุมูก ปาก หรือตา หลังจากการสัมผัสกับแหล่งแพร่เชื้อ
- มีการสูดดมละอองจากการอาเจียนหรืออุจจาระ

อาการที่พบ 1-10 วัน

- คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ปวดท้อง
- มีไข้ หนาวสั่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

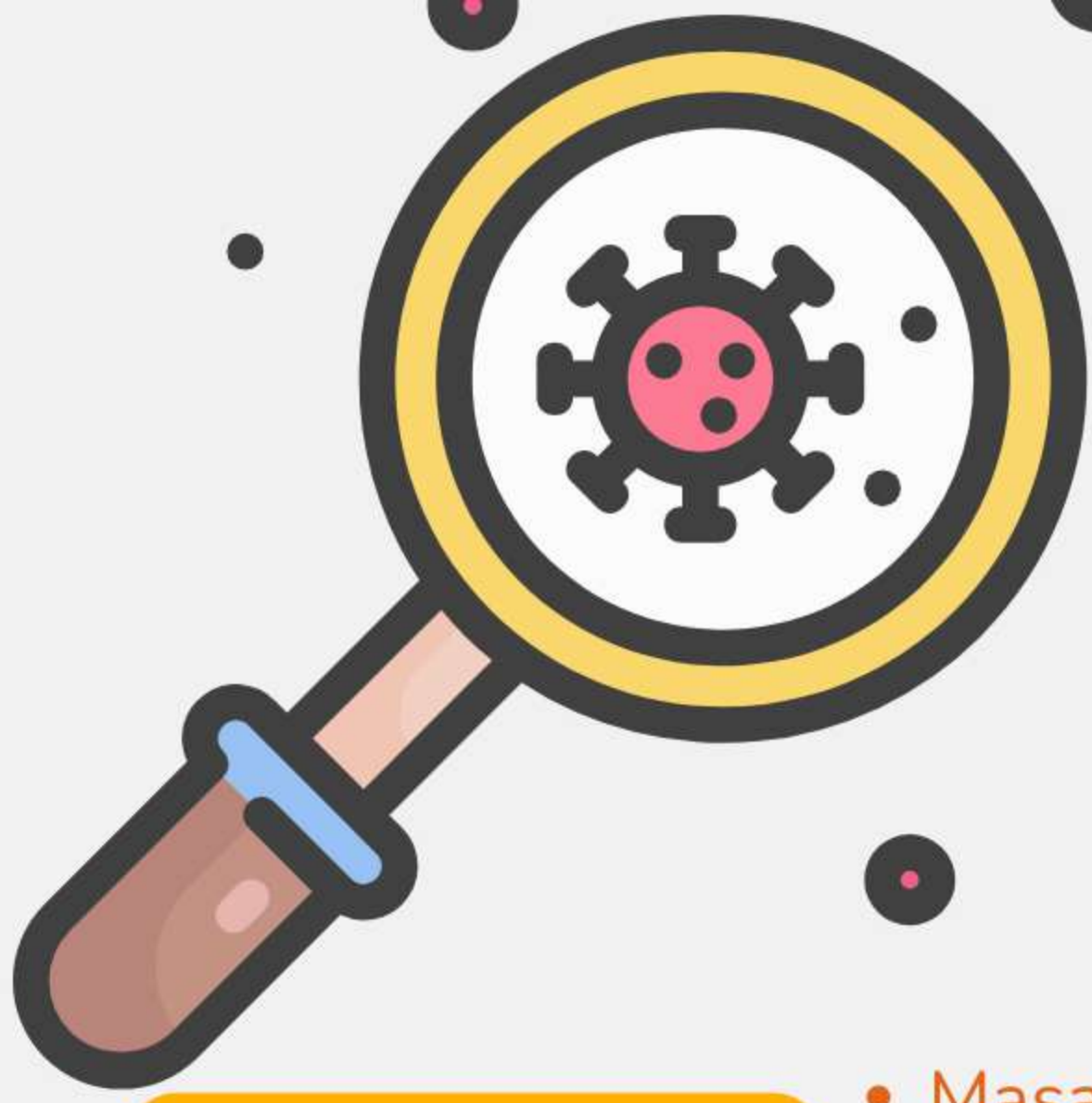
การป้องกัน

- รักษาสุขอนามัย ใช้สบู่ล้างมือให้สะอาด
- ล้างผักผลไม้ก่อนรับประทาน เลี่ยงการกินดิบ (โดยเฉพาะอาหารประเภทหอย)
- พยายามหลีกเลี่ยงสัมผัสผู้ป่วยหรือสิ่งของที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อ
- ดำเนินการฆ่าเชื้อและสวมหน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ

ข้อแนะนำ :

แอลกอฮอล์และเจลล้างมือแบบแห้งไม่สามารถป้องกันโนโรไวรัสได้อย่างมีประสิทธิภาพ!





Norovirus

Menginfeksi manusia menyebabkan peradangan gastrointestinal

Manusia adalah satu-satunya pembawa virus



Jalur infeksi

- Masa inkubasi: 24 ~ 48 jam
- Dalam 2 minggu setelah sembuh dari gejala, masih dapat menular

- Termakan makanan dan air yang terkontaminasi
- Setelah kontak dengan kontaminan, menyentuh hidung, mulut, mata
- Terhirup tetesan yang dihasilkan oleh muntahan dan kotoran pasien

Cara pencegahan

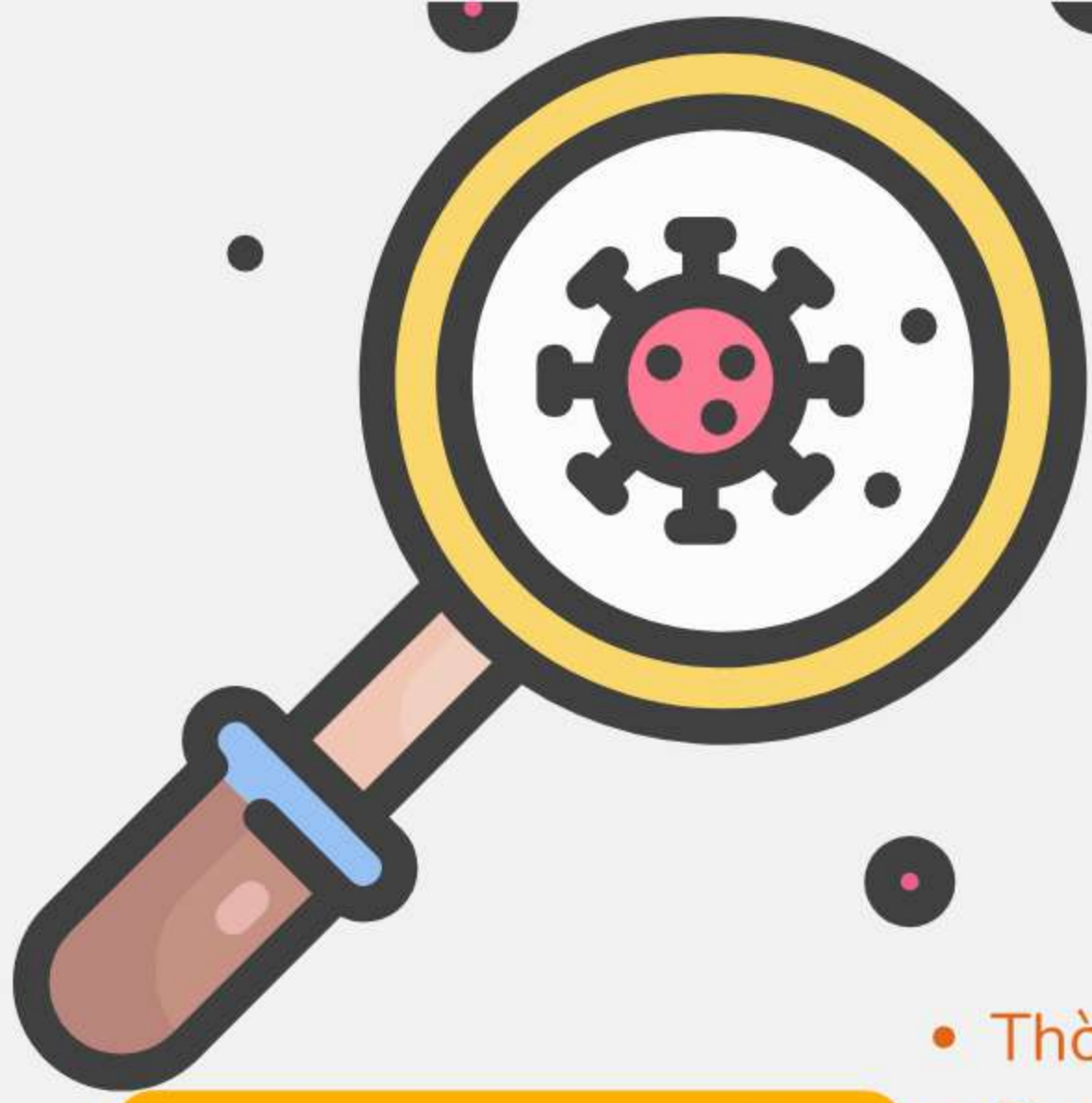
- Perhatikan kebersihan, cuci tangan dengan benar menggunakan sabun atau hand sanitizer
- Cuci buah dan sayuran secara bersih, hindari memakan makanan mentah (terutama produk tiram dan kerang)
- Usahakan untuk menghindari kontak dengan pasien terkonfirmasi dan benda yang terkontaminasi
- Di tempat umum menerapkan disinfeksi dan menggunakan masker

Gejala klinis 1~10 hari

- Mual, muntah, diare, kejang perut
- Demam, menggigil, lelah, sakit kepala dan nyeri otot

Pengingat khusus: Alkohol dan pembersih tangan kering tidak dapat mencegah Norovirus secara efektif loh!





Vi-rút Norovirus

Lây nhiễm cho con người gây viêm dạ dày ruột

Con người là vật chủ duy nhất mang vi-rút này



Đường lây nhiễm.

- Thời gian ủ bệnh từ 24 đến 48 giờ.
- Sau khi triệu chứng hồi phục, vẫn có khả năng lây nhiễm trong vòng 2 tuần

- Ăn và uống phải thực phẩm và nước bị ô nhiễm
- Tiếp xúc với vật thể bị ô nhiễm rồi chạm vào mũi, miệng, mắt
- Hít phải các giọt bắn từ nôn mửa và phân của bệnh nhân

Triệu chứng lâm sàng 1 đến 10 ngày.

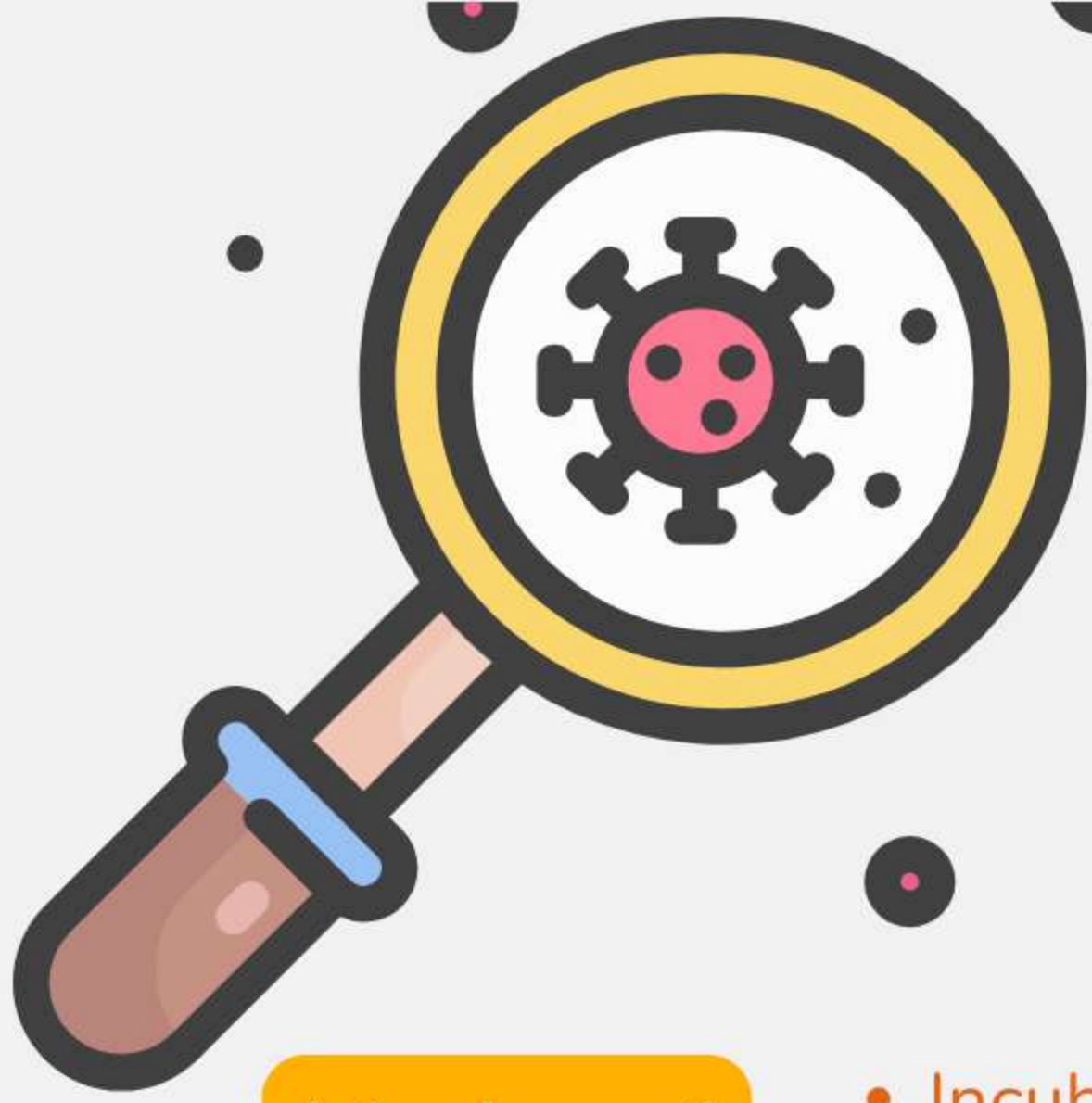
- Buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, đau quặn bụng
- Sốt, ớn lạnh, mệt mỏi, đau đầu và đau cơ

Phương pháp phòng ngừa

- Chú ý vệ sinh, rửa tay đúng cách bằng xà phòng hoặc nước rửa tay
- Rửa sạch rau quả, tránh ăn thực phẩm sống (đặc biệt là hải sản như nghêu, sò)
- Cố gắng tránh tiếp xúc với người bệnh và các vật phẩm bị ô nhiễm
- Thực hiện vệ sinh khử trùng tại các nơi công cộng và đeo khẩu trang

Lưu ý: Cồn và gel rửa tay khô không có tác dụng ngăn ngừa vi-rút Norovirus nhé!





Norovirus

Norovirus infects humans and causes gastrointestinal inflammation.

Humans are the only carriers of the virus.



Modes of Transmission

- Incubation period: 24–48 hours
- Still contagious within 2 weeks after symptoms subside

- Consuming contaminated food and water
- Touching contaminated surfaces and then touching the nose, mouth, or eyes
- Inhaling airborne particles from an infected person's vomit or feces

Prevention Methods

- Maintain good hygiene by washing hands properly with soap or handwash.
- Wash fruits and vegetables thoroughly; avoid raw food, especially shellfish and seafood.
- Avoid contact with infected individuals and contaminated objects.
- Ensure proper disinfection in public areas and wear a mask.

Clinical Symptoms Duration: 1–10 days

- Nausea, vomiting, diarrhea, abdominal cramps
- Fever, chills, fatigue, headache, and muscle aches

Special Reminder: Alcohol-based hand sanitizers are not effective in preventing norovirus!

