

## ノロウイルス ノロウイルス

ノロウイルスนั้นเป็นสาเหตุให้เกิดอาการท้องเสียตั้งแต่เด็กและผู้ใหญ่ เป็นการติดเชื้อแบบไวรัส ส่วนใหญ่จะเกิดระบาดหนักในฤดูหนาวตั้งแต่เดือนตุลาคมจนถึงประมาณเดือนธันวาคมหรือมกราคมจะเป็นช่วงที่ระบาดมากที่สุด แต่การระบาดนั้นสามารถเกิดได้ทั้งปี ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาทางสุขอนามัยในสถานที่ที่สัมผัสได้

ไวรัสชนิดนี้จะเติบโตในลำไส้คนเท่านั้นแต่ก็สามารถทนความแห้งได้อีกทั้งยังสามารถมีชีวิตอยู่ในของเหลวเป็นระยะเวลาานอื่นที่ยังแสดงการอย่างรุนแรงได้ด้วยไวรัสปริมาณเพียงน้อยนิด(10-100ตัว)

ไม่ใช่เพียงแต่ต้องการป้องกันการแพร่กระจายทางอาหารเท่านั้นแต่ยังรวมไปถึงการแพร่จากคนสู่คน ร้านค้า แหล่งจ่ายอาหารและเครื่องดื่ม พัก สถานเลี้ยงดูเด็ก สถานดูแลคนชรา โรงพยาบาล และสถานที่อื่น ๆ ที่มีผู้จำนวนมากมารวมตัวกันอีกด้วย

### การป้องกันอาการเป็นพิษที่เกิดจากโนโรไวรัส

#### สำหรับคนทำอาหาร

##### ดูแลสุขภาพ

- ดูแลใส่ใจทางด้านอาหารและสุขภาพของเรา
- ถ้าเกิดอาการของโรคให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสอาหารโดยตรง
- ถ้าได้ข่าวของการติดเชื้อให้สร้างเครือข่ายและคนบริหารจัดการเพื่อรายงานสถานการณ์

#### ก่อนเริ่มทำ

##### ล้างมือ

- ช่วงที่ต้องล้างคือ
  - ◎ หลังจากเข้าห้องน้ำ
  - ◎ ก่อนเข้าสถานที่ปรุงอาหาร
  - ◎ ก่อนจะตักอาหารแบ่งงาน
  - ◎ ก่อนที่ทำการปรุงครั้งต่อไป
- ที่สกปรกง่ายต้องดูแลเป็นพิเศษ
  - ◎ ปลายนิ้ว, งามนิ้ว, ซอกเล็บ, รอบนิ้วโป้ง, ซ่อมมือ

#### เครื่องครัว

##### ฆ่าเชื้อโรค

- สารฆ่าเชื้อคลอรีน
- ฆ่าเชืด้วยน้ำยาล้างต่าง
- ๆแล้วจุ่มลงในสารละลายโซเดียมไฮโปคลอไรต์ที่มีความเข้มข้นของคลอรีน 200ppmแล้วเช็ดให้แห้ง.
- \* การใช้เอทานอลหรือสบู่นั้นไม่ค่อยได้ผลเท่าที่ค

## วิธีป้องกันไม่ให้โนโรไวรัสเกิดระบาด

การฆ่าเชื้อในภาชนะสำหรับรับประทานอาหาร • สถานที่ • ฝ่าลินิกชนิดต่างๆ

◎

ภาชนะสำหรับรับประทานอาหารนั้นหลังรับประทานอาหารเสร็จให้จุ่มลง **โซเดียมไฮโปคลอไรต์** เพื่อฆ่าเชื้อก่อนส

### งเข้าครัว

◎ ฝ้าม่าน, เสื้อผ้า, ลูกบิดและอื่น ๆ ก็ทำการฆ่าเชื้อด้วยเช่นกัน

◎ การซักผ้าให้ค่อย ๆ ซักผ้าในน้ำผสมสารซักฟอกแล้วล้างน้ำ

- ซักผ้าด้วยน้ำร้อน 85°C นาน

1 นาทีขึ้นไปแล้วค่อยจุ่มลงในสารละลาย **โซเดียมไฮโปคลอไรต์** จะทำให้ได้ผลดีขึ้น

- ใช้เครื่องปั่นผ้าแห้งด้วยอุณหภูมิสูงก็ยิ่งทำให้ฆ่าเชื้อได้ดีขึ้นด้วย

## การจัดการกับอาเจียน

◎ อาเจียน ฝ้าอ้อมของผู้ป่วยให้จัดการด้วยวิธีต่อไปนี้ให้เร็วที่สุดเพื่อป้องกันการแพร่กระจาย

โนโรไวรัสนั้นเมื่อของเหล่านั้นแห้งก็จะลอยในอากาศและเมื่อเข้าปากแล้วจะทำให้มีโอกาสติดเชื้อได้

- สวมใส่ถุงมือ หน้ากาก และเสื้อกาวน์แบบใช้แล้วทิ้ง
- ใช้กระดาษทิชชูค่อย ๆ เช็ดแล้วใช้สารฆ่าเชื้อคลอรีน หลังจากฆ่าเชื้อเสร็จให้ใช้น้ำเช็ดอีกครั้ง
- หลังจากเช็ดเสร็จแล้วให้ทิ้งกระดาษถุงมือและอื่น ๆ ลงในถุงพลาสติก  
แล้วก่อนทำการปิดถุงนั้นให้ใส่สารฆ่าเชื้อคลอรีน 1000ppm ลงในถุงปิดให้แน่นหนาแล้วทิ้ง
- พยายามอย่าสูดหายใจเอาละอองเข้าไป แล้วเมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ล้างมือให้สะอาด

## วิธีการผสมน้ำยาฆ่าเชื้อ

**ใช้โซเดียมไฮโปคลอไรต์ในการผสมน้ำยาฆ่าเชื้อ**

**โซเดียมไฮโปคลอไรต์** นั้นจะผสมอยู่ในน้ำยาฟอกขาวที่ใช้สำหรับซักเสื้อผ้าและล้างห้องครัวประเภทคลอรีนซึ่งสามารถหาซื้อได้จากร้านค้า

ทั่วไป ซึ่งจะใช้แบบสำหรับซักผ้าหรือสำหรับล้างครัวก็ได้

น้ำยาฟอกขาวประเภทคลอรีนนั้นจะมี **โซเดียมไฮโปคลอไรต์** ผสมอยู่ประมาณ **5%**

ซึ่งจะเจือจางด้วยน้ำตามวัตถุประสงค์ของการใช้

วิธีผสมยาฆ่าเชื้อ

<p><b>【ของที่ต้องเตรียม】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ขวดPETขนาด500cc (ล้างสะอาด)</li> <li>■ สารฟอกขาวประเภทคลอรีน</li> <li>■ กรวยกรอกน้ำ (ห้ามใช้โลหะ)</li> <li>■ ถุงมือยางหรือถุงมือไนลีน</li> </ul>	<p>ถ้าจะต้องการทำความสะอาดอาเจียนให้ผสมน้ำยาฟอกขาวชนิดคลอรีนในอัตราส่วนน้ำยาต่อน้ำ 1:50 (โซเดียมไฮโปคลอไรต์เข้มข้น 1000 ppm)</p> <p>① ใส่น้ำลงในขวดPETขนาด500ccเล็กน้อยแล้วนำกรวยมาใช้กรอกสารฟอกขาวปริมาณ10cc。 10cc นั้นเท่ากับฝาขวดน้ำยาฟอกขาวประมาณครึ่งฝา (ตั้งแต่ระยะยี่ห้อจะขนาดไม่เท่ากันแต่โดยทั่วไปแล้วจะอยู่ที่ 22-25 cc) ถ้าใช้ฝาขวดPET ให้ใช้ประมาณ2ฝา(1ฝา ประมาณ 5 cc)</p> <p>② แล้วใส่น้ำจนเต็มขวด</p> <p>ปิดฝาขวดน้ำให้แน่นแล้วเขย่าให้เข้ากัน</p>
--	--

แหล่งของเชื้อ	อาการ
<p>《จากอาหาร》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• อาหารที่ทำจากคนที่ติดเชื้อ</li> <li>• หอยสองฝาที่เป็นพาหะซึ่งทำให้ไม่สุกพอ</li> </ul> <p>《จากคน》</p> <p>อุจจาระและอาเจียนของผู้ป่วย</p> <p>จากบ้านหรือสถานที่ที่มีการแพร่กระจายของ</p>	<p>《ระยะฟักตัว》</p> <p>24ถึง48ชั่วโมงตั้งแต่มีการติดเชื้อ</p> <p>《อาการโดยทั่วไป》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• อาเจียน คลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดท้อง ตัวร้อนจะเกิดประมาณ 2 วัน</li> </ul> <p>ถึงจะไม่ได้ติดเชื้อประเภทนี้ก็ยังมีโอกาสเป็นอาการเช่นนี้ได้เช่นกัน。</p> <p>สำคัญที่เกิดจากการสูดกลิ่นอ้วก</p>

ノロウイルスによる感染について