

# Norovirus

Norovirus là một loại bệnh truyền nhiễm do virút, gây ra bệnh viêm đường ruột – dạ dày cấp tính ở nhiều lứa tuổi từ trẻ sơ sinh đến người cao tuổi.

Bệnh chủ yếu phát triển vào mùa đông, bắt đầu lây lan vào tháng 10 và đạt đỉnh điểm vào tháng 12 – tháng 1

Mầm bệnh chỉ phát triển trên đường ruột con người, tuy nhiên không những chống lại được khô mà còn có thể sống rất lâu dù trong môi trường dung dịch

Bệnh không chỉ lây nhiễm qua đường thức ăn mà còn có thể lây nhiễm trực tiếp từ người qua người, vì thế tại các địa điểm tập trung nhiều người như cửa hàng ăn uống, nơi phân phát thực phẩm, nơi ngủ nghỉ, nhà trẻ, nhà dưỡng lão, bệnh viện,... cần phải có biện pháp quản lý vệ sinh toàn diện để phòng chống lây nhiễm bệnh.

## Những điểm chính trong phòng chống nhiễm virus

### Quản lý sức khỏe của người nấu ăn

- Luôn luôn chú ý đến thức ăn hoặc tình trạng sức khỏe của gia đình
- Khi xuất hiện triệu chứng bệnh thì tuyệt đối không trực tiếp xử lý thức ăn.
- Luôn có thể báo cáo cho người có trách nhiệm khi có tình huống xảy ra.

### Rửa tay

- Rửa tay
  - ◎ Sau khi đi vệ sinh
  - ◎ Trước khi vào nơi nấu nướng
  - ◎ Trước khi chạm vào đồ ăn
  - ◎ Trước khi nấu bữa tiếp theo
- Rửa kỹ những chỗ dễ sót bẩn: đầu ngón tay, giữa các ngón, trong móng tay, xung quanh ngón cái, cổ tay

### Khử độc dụng cụ nấu ăn

Khử độc bằng clo  
 Khử độc kỹ bằng xà phòng, sau đó ngâm và lau trong dung dịch HClO (giaven) có nồng độ clo 200 mg/l  
 (\*) Khử độc bằng ethanol hoặc xà phòng thường không mấy hiệu quả  
 Hoặc cũng có thể rửa bằng chất tẩy rửa sau đó luộc trong nước sôi

## Để phòng chống sự phát tán của Norovirus

### Tiêu độc bát đĩa, chần màn, môi trường

- ◎ Tách riêng và tiêu độc những đồ vật mà người nhiễm bệnh đã dùng hoặc đã dính nôn của người nhiễm bệnh.
- ◎ Các loại bát đĩa đồ dùng ăn uống: tiêu độc bằng dung dịch khử độc clo ngay sau khi ăn, trước khi cất vào bếp.
- ◎ Tiêu độc bằng dung dịch khử độc clo đối với rèm, quần áo, tay nắm cửa
- ◎ Khi giặt quần áo: vò quần áo trong nước xà phòng, xả kỹ.
  - Giặt nóng 85°C trong 1 phút trở lên hoặc tiêu độc clo sẽ rất hiệu quả

## Xử lý chất nôn

©Chất nôn hoặc tả của người bệnh cần được nhanh chóng xử lý như sau để phòng tránh lây nhiễm gián tiếp. Norovirus khi thoát khỏi môi trường dung dịch sẽ trôi nổi trong không khí, có thể phát bệnh khi hít phải. Cách xử lý như sau:

- Đeo găng tay, khẩu trang dùng 1 lần, áo choàng
- Lau từ từ bằng khăn giấy, tiêu độc clo, sau đó lau lại bằng nước.
- Cho khăn giấy, găng tay đã sử dụng vào túi nilon, đóng kín và vứt bỏ. Túi nilon phải được tẩm chất tiêu độc clo nồng độ 1000 mg/L

## Cách pha chế dung dịch tiêu độc

### **Dung dịch tiêu độc được pha chế từ NaClO (nước giaven)**

NaClO là hoạt chất có chứa trong thuốc tẩy trắng dùng cho gia đình. Trên thị trường có bán cả loại thuốc tẩy trắng quần áo và loại cho bếp, chúng ta có thể dùng một trong hai loại đều được.

Thuốc tẩy trắng bán trên thị trường thường chứa NaClO 5%, khi dùng phải pha loãng tùy vào mục đích sử dụng. **Lưu ý thuốc tẩy clo (giaven, v.v..) khác với thuốc tẩy ôxy.** Trong số các loại thuốc tẩy clo dùng trong gia đình có bán trên thị trường có, tuy nhiên loại tên là , là loại thuốc tẩy oxy, chúng ta không dùng loại này

## Cách pha chế dung dịch tiêu độc

### 【Những thứ cần chuẩn bị】

- Chai nhựa PET 500ml (rửa kỹ trước khi dùng)
- Thuốc tẩy clo dùng trong gia đình
- Phễu (không phải phễu kim loại)
- Tuyệt đối phải đeo găng tay cao su hoặc nylon

Để xử lý trực tiếp chất nôn: pha loãng thuốc tẩy clo với tỉ lệ 1 thuốc tẩy :

50 nước (nồng độ NaClO khoảng 1000 mg/L)

- ① Cho một chút nước vào chai nhựa, dùng phễu rót 10cc thuốc tẩy vào (khoảng 1 nửa nắp chai thuốc tẩy, hoặc 2 nắp chai PET) sao cho thuốc tẩy không vãi ra ngoài.
  - ② Đổ đầy nước vào chai
- Đóng thật kỹ nắp chai, lắc cho dung dịch tan vào nhau

Con đường lây nhiễm	症状
<p>《Lây nhiễm qua thức ăn》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lây nhiễm khi người nhiễm nấu ăn và cho người khác ăn</li> <li>• Lây nhiễm do nấu không kỹ thức ăn là vậy trung gian (sò, ốc, hào, v.v..)</li> </ul> <p>《Lây nhiễm từ người qua người》</p> <p>Lây nhiễm từ chất thải, chất nôn của người nhiễm bệnh</p> <p>Lây nhiễm qua các phân tử trong không khí trong nhà, nơi sinh sống</p>	<p>《Thời gian tiềm tàng bệnh》</p> <p>Từ khi nhiễm bệnh cho đến khi xuất hiện triệu chứng : 24-48h</p> <p>《Triệu chứng chủ yếu》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, đau bụng, sốt nhẹ liên tục 1-2 ngày</li> </ul> <p>Cũng có trường hợp nhiễm bệnh nhưng không xuất hiện triệu chứng, hoặc triệu chứng giống như bị cảm nhẹ.</p> <p>Đối với trẻ em/người già: cần chú ý cả việc khi hít phải chất nôn, v.v.. có thể gây ra viêm phổi hoặc khó thở, tắc thở.</p>