

노로 바이러스 Norovirus

노로 바이러스란?

노로 바이러스는 급성 장염(위장 및 창자 감염)을 일으키는 바이러스입니다. BC 주에서는 해마다 몇몇 지역사회에서 노로 바이러스가 돌발하며, 연중내내 발생하지만 겨울에 더 자주 발생합니다. 흔히 양로원, 탁아소, 학교, 어린이 캠프, 크루즈 유람선 등에서 질병이 돌발합니다.

어떤 증상이 나타나나?

노로 바이러스에 노출되면 1-2 일 안에 배탈, 구토, 설사 등의 증상이 나타날 수 있습니다. 기타 증상은 구역, 경련, 오한, 발열 등입니다.

일반적으로 갑자기 발병하여 1-3 일 지속됩니다. 구토 및 설사로 몸에서 수분이 많이 빠진 탈수 상태에서 액체를 충분히 섭취하지 않으면 합병증이 생길 수도 있습니다. 탈수증의 증상은 소변 감소, 구강 및 인후 건조, 어지럼증 등입니다. 탈수증은 영아, 노인, 면역 체계가 약한 사람 등에게 더 잘 나타납니다. 중증은 매우 드물며, 일반적으로 입원할 필요는 없습니다.

어떻게 전염되나?

노로 바이러스는 병이 난 사람의 토사물 및 설사에서 발견될 수 있습니다. 환자가 토할 때 가까이 있는 사람이 공기 중의 미세한 비말을 들이마시고 감염될 수도 있습니다.

이 바이러스는 카운터탑, 싱크대 수도꼭지 등의 표면을 통해 전염될 수도 있으며, 이런 표면을 잘 세척하지 않으면 바이러스가 오랫동안 살아 있을 수 있습니다. 이런 표면을 만진 손이나 손가락을 입에 넣으면 병이 날 수 있습니다.

이 바이러스는 감염자가 손을 씻지 않거나, 이 병에 걸린 환자가 식품, 물 또는 얼음을 손으로 만질 경우에 퍼질 수도 있습니다.

몇몇 식품은 그 원천에서 이 바이러스에 오염될 수 있습니다. 예를 들어, 조개가 사람에게 잡히기 전에 하수에 의해 오염될 수 있습니다.

치료법이 있나?

일반적으로 노로 바이러스는 약으로 치료하지 않습니다. 감염되어도 흔히 며칠 안에 저절로 낫습니다.

노로 바이러스에 감염되었을 때는 항생제를 복용하면 안됩니다. 항생제는 세균에만 효과가 있고 바이러스에는 효과가 없습니다.

물 등의 맑은 액체를 많이 마심으로써 탈수를 방지하는 것이 중요합니다. 주스, 맑은 수프, 구토 또는 설사에 대한 수분 보충 액체 등을 마셔도 좋습니다.

설사 또는 구토가 3-4 일 이상 지속되거나 탈수증이 있을 경우에는 보건의료 서비스 제공자에게 진찰을 받으십시오.

노로바이러스 감염을 예방하려면 어떻게 해야 하나?

노로 바이러스 감염을 예방할 수 있는 예방접종이나 약은 없습니다. 감염을 예방하는 최선의 방법은 바이러스의 전염을 막는 것입니다. 바이러스의 전염을 막으려면 다음 조언을 따르십시오:

- 손을 잘 씻으십시오(특히 화장실 사용 후, 기저귀 교체 후, 식품 섭취 또는 조리 전에). 흐르는 물에 비누로 약 20 초 동안 씻어야

합니다. 더 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #85 부모와 자녀의 손 씻기](#)을 참고하십시오.

- 환자가 사용한 욕실은 표백제 1, 물 50의 비율로 즉석에서 만든 표백액으로 소독하십시오.

1:50 (1,000 ppm) 표백액 만드는 법:

물 1 리터에 표백제 20 밀리리터를 섞으십시오.

온타리오 주 공공보건국(Public Health Ontario)의 염소 희석 계산 도구를 사용하여, 여러분 집에서 쓰는 표백제의 농도에 따라 적당한 소독제 강도를 계산하십시오:

www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

- 바이러스 감염자가 만졌거나 구토 중에 노출된 식품은 폐기하십시오.
- 식기는 온수와 세제로 씻거나 식기세척기로 세척하십시오.
- 토사물이나 설사가 묻은 빨래는 세제를 사용하여 세탁기로 세탁하십시오.
- 식품 취급 또는 간호가 직업인 사람이 병이 났을 경우, 병이 나은 후 이틀까지 일을 중단해야 합니다. 설사 및 구토가 멈추었다더라도 길게는 2주 동안 대변에 바이러스가 들어 있을 수 있습니다. 손을 자주 잘 씻으십시오.
- 노로 바이러스로 병이 난 사람이 있을 경우, 사람들이 집에 놀러 오지 못하게 하십시오. 온 가족이 다 나오면 집안을 깨끗이 청소 및 소독한 다음, 적어도 이틀 이상 기다리는 것이 최선입니다.
- 가족 중 누가 병이 나서 구토나 설사를 할 경우, 바이러스가 쉽게 전염되므로 그 사람은 되도록 다른 가족들과 떨어져 다른

방에서 혼자 지내는 것이 바람직합니다. 그리고 모든 가족이 비누와 물로 손을 자주 씻어야 합니다. 바이러스가 전염되지 않도록, 손을 닦을 때 수건을 각자 따로 쓰거나 종이수건을 쓰십시오.

- 익히지 않았거나 덜 익힌 조개류는 먹지 마십시오. 익히면 바이러스가 죽습니다.

토사물이나 설사를 치우다가 감염될 위험을 줄이려면 어떻게 해야 하나?

토사물이나 설사를 치울 때, 다음 조언을 따르면 감염 위험을 줄일 수 있습니다:

- 일회용 장갑을 착용하십시오. 재사용이 가능한 고무 장갑을 사용할 경우, 사용한 후 반드시 세척해야 합니다.
- 종이수건으로 액체를 빨아들인 다음, 종이수건을 고형물과 함께 비닐 쓰레기 봉투에 담으십시오.
- 더럽혀진 곳을 비누와 온수로 세척하십시오. 바이러스가 퍼질 수 있으므로 여기에 쓴 걸레나 스폰지로 집안의 다른 곳을 닦지 마십시오.
- 세척한 곳을 표백제 1, 물 50의 비율로 즉석에서 만든 표백액으로 소독하십시오. 자세히 알아보려면 '1:50 표백액 만드는 법' 텍스트 박스를 참고하십시오. 표백제 이외의 가정용 세척제는 노로 바이러스에 잘 듣지 않습니다.
- 사용한 걸레 및 일회용 장갑을 비닐 쓰레기 봉투에 넣어 버리십시오.
- 손을 비누와 물로 20 초 이상 씻으십시오.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority