

# 防範諾羅病毒 注意飲食與衛生



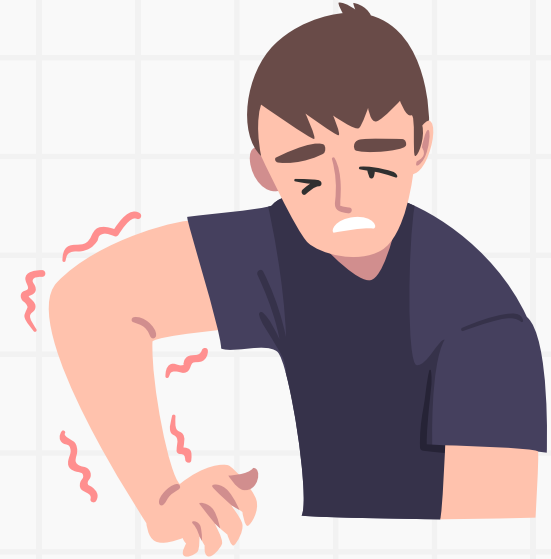
諾羅病毒傳染性強，常見症狀：



水瀉、嘔吐



噁心、發燒

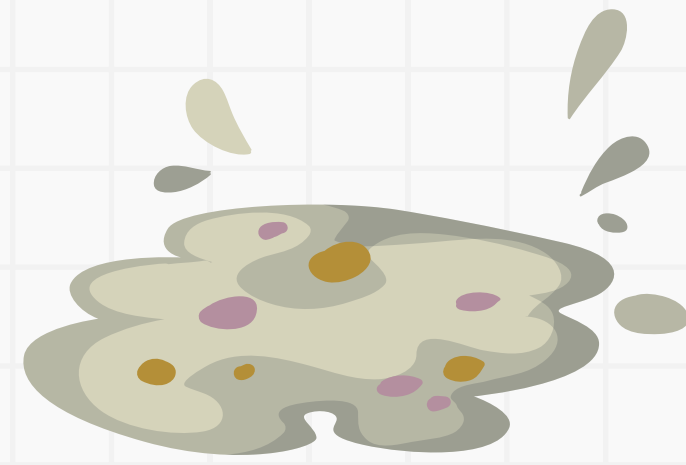


腹痛、頭痛  
及肌肉痠痛

諾羅病毒感染途徑：



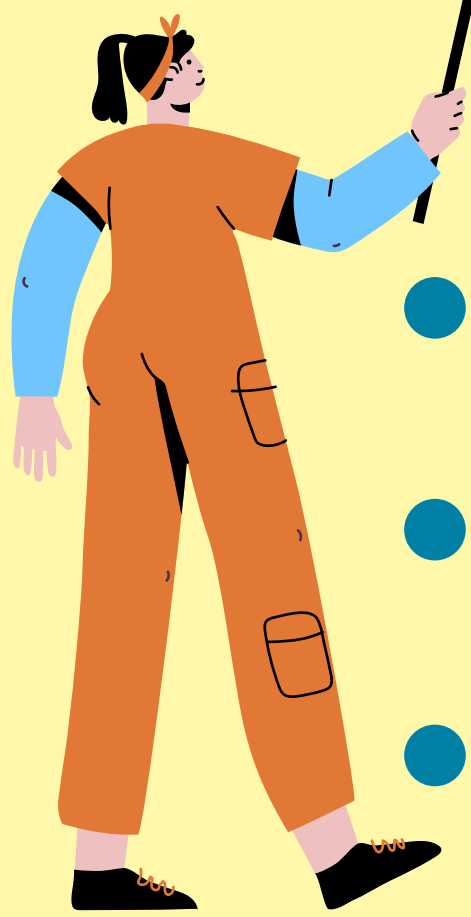
食用或接觸污染物



吸入病患嘔吐物與排泄  
物所產生的飛沫

## 諾羅病毒防範準則

- 如廁後、進食前及準備食物前，務必用肥皂洗手
- 生熟食分開處理，食物應完全煮熟再食用
- 若出現症狀，應儘速就醫並在家休息，避免傳染
- 清理嘔吐物或污染源時，應配戴防護工具，並使用稀釋漂白水消毒



# Prevent **norovirus**, pay attention to food hygiene



Norovirus is highly contagious, common symptoms include:



Diarrhea, vomiting



Nausea, fever

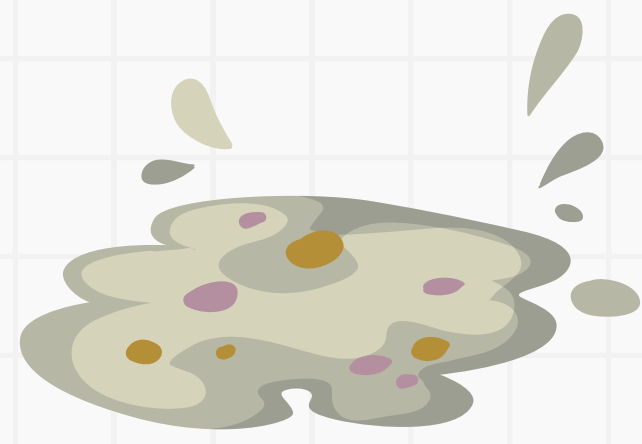


Abdominal pain, headache and muscle soreness

How norovirus spreads:



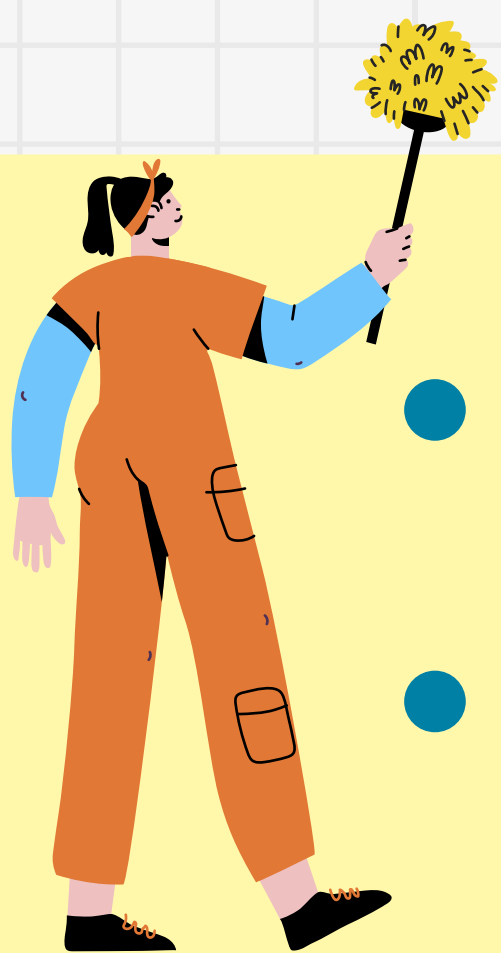
Consuming or coming into direct contact with contaminated food or objects



Inhaling droplets from an infected person's vomit or excrement

## How to prevent

- Wash your hands with soap after using the bathroom, before eating and preparing food
- Always keep raw and cooked foods separate, and ensure food is properly cooked before consumption
- If you develop symptoms, seek immediate medical attention and rest at home to avoid spreading the virus
- When cleaning vomit or sources of contamination, always wear protective equipment and disinfect the area with diluted bleach



# Pencegahan Norovirus, Perhatikan Pola Makan dan Kebersihan



Norovirus menular dengan sangat mudah dan cepat, gejala umum:



Diare encer,  
muntah



Mual, demam

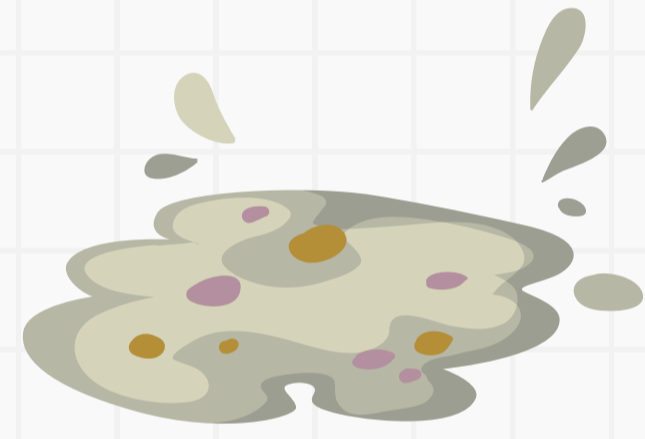


Sakit perut, sakit  
kepala dan nyeri  
persendian

Penularan Norovirus:



Menyantap atau  
menyentuh benda yang  
terkontaminasi norovirus



Menghirup partikel udara  
dari muntahan atau  
kotoran pasien

## Pedoman Pencegahan Norovirus

- Harus mencuci tangan dengan sabun setelah ke toilet, sebelum makan dan sebelum menyiapkan makanan
- Menangani makanan mentah dan matang secara terpisah. Makanan harus dimasak hingga matang sebelum dikonsumsi
- Jika timbul gejala, segera ke dokter dan beristirahat di rumah untuk menghindari penularan
- Harus menggunakan perlengkapan perlindungan saat membersihkan muntahan atau sumber penularan.



# Phòng ngừa **Norovirus**, chú ý ăn uống và vệ sinh



**Norovirus có khả năng lây nhiễm cao, các triệu chứng thường gặp:**



**Tiêu chảy nước, nôn mửa**



**Buồn nôn, sốt**

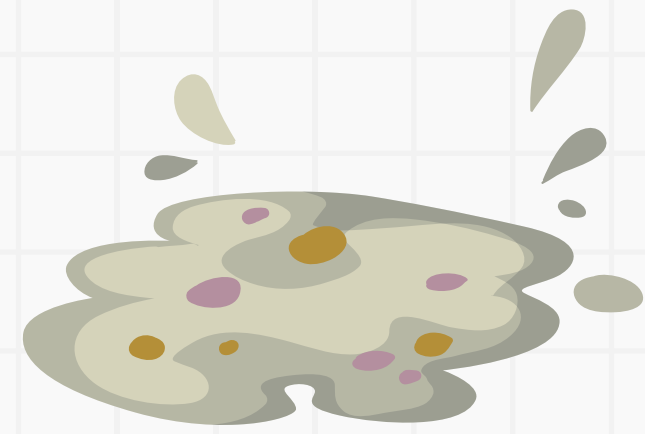


**Đau bụng, đau đầu và đau nhức cơ bắp**

**Đường lây nhiễm của Norovirus:**



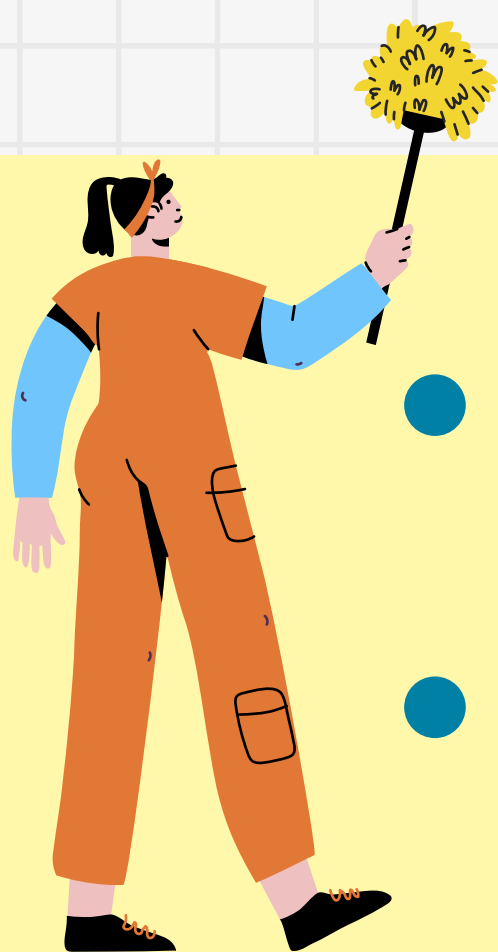
**Ăn uống hoặc tiếp xúc với thực phẩm, vật dụng bị ô nhiễm**



**Hít phải các giọt bắn từ chất nôn hoặc chất thải của người bệnh**

## Nguyên tắc phòng ngừa

- Sau khi đi vệ sinh, trước khi ăn và trước khi chuẩn bị thức ăn, nhất định phải rửa tay bằng xà phòng
- Thực phẩm sống và thực phẩm chín cần được xử lý riêng biệt, thức ăn cần được nấu chín kỹ trước khi ăn.
- Nếu xuất hiện triệu chứng, cần đi khám sớm và nghỉ ngơi tại nhà, để tránh lây lan bệnh
- Khi dọn dẹp chất nôn hoặc nguồn ô nhiễm, cần đeo (mang) dụng cụ bảo hộ, và sử dụng dung dịch thuốc tẩy pha loãng để khử trùng



# ป้องกันเชื้อโนโรไวรัส

## ใส่ใจเรื่องอาหารและสุขอนามัย



เชื้อโนโรไวรัสแพร่กระจายได้ง่าย อาการที่พบบ่อย ได้แก่:



ท้องเสียถ่ายเป็นน้ำ  
อาเจียน



คลื่นไส้ มีไข้

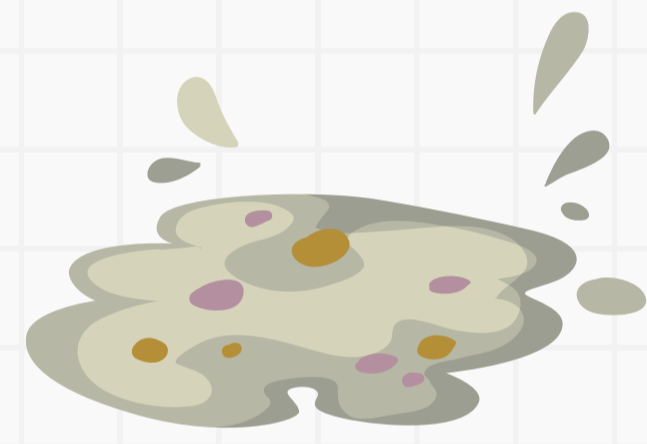


ปวดท้อง ปวดศีรษะ  
และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ช่องทางการติดเชื้อโนโรไวรัส:



รับประทานหรือสัมผัส  
สิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อ



สูดดมละอองฝอยจากอาเจียน  
หรืออุจจาระของผู้ป่วย

### แนวทางป้องกันโนโรไวรัส

- หลังเข้าห้องน้ำ ก่อนรับประทานอาหารและก่อนเตรียมอาหาร ต้องล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง
- แยกอาหารดิบและสุกออกจากกัน และปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง ก่อนรับประทาน
- หากมีอาการ ควรรีบไปพบแพทย์และพักผ่อนอยู่บ้านเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
- ขณะทำความสะอาดอาเจียนหรือสิ่งปนเปื้อนเชื้อ ควรสวมอุปกรณ์ป้องกันและใช้น้ำยาฟอกขาวที่เจือจางในการฆ่าเชื้อ

