

Cuidado com intoxicações alimentares causadas por norovírus

ノロウイルスによる食中毒に注意 「ひろしま市民と市政」11月15日号 (P3)

O norovírus é altamente contagioso e mesmo pequenas quantidades podem causar sintomas como vômitos, diarreia e febre. Vamos entender corretamente as características e prevenir intoxicações alimentares.

O norovírus ocorre durante todo o ano, mas a epidemia atinge o pico de novembro a fevereiro, quando o ar está seco. É provável que ocorra até por volta de maio.

★ Características do norovírus

- ❑ A desinfecção com álcool não é eficaz
- ❑ Você pode ser infectado comendo alimentos cozidos com as mãos que contenham o vírus ou comendo ostra mal cozida.
- ❑ Uma vez infectado, sintomas como vômitos, diarreia, dor abdominal e febre aparecerão 1 a 2 dias depois.
- ❑ As fezes e o vômito das pessoas infectadas contêm grandes quantidades de norovírus, independentemente de apresentarem sintomas ou não.



★ Lavar bem as mãos é importante

A desinfecção com álcool não é eficaz contra o norovírus. Lavar cuidadosamente as mãos com sabão é eficaz.

Certifique-se de lavar especialmente bem as áreas onde a sujeira tende a permanecer, como as pontas dos dedos e entre os dedos. É ainda mais eficaz se você lavar duas vezes.

★ Quatro princípios para prevenção de intoxicações alimentares

(1) Não traga vírus

Não cozinhe se não estiver se sentindo bem

(2) Não espalhe vírus

Lave as mãos com sabão para evitar expor o vírus aos alimentos

(3) Calor

Cozinhe bem os ingredientes até o centro

(4) Desinfetar

Desinfete com água sanitária

- Como fazer desinfetante com água sanitária

<O que preparar>

Recipiente de garrafa de plástico vazio de 1 litro

Alvejante à base de cloro (solução não diluída a 5%. Vendido em drogarias, etc. Se não



tiver certeza de qual usar, pergunte ao pessoal da loja).

<Como fazer>

1. Despeje uma tampa cheia de alvejante em uma garrafa de plástico.
2. encha a garrafa de plástico com água

<Como usar>

Use embebendo papel toalha, etc.

<Cuidado>

- Use luvas ao fazer e usar desinfetante.
- Faça o desinfetante imediatamente antes de usar.
- Coloque uma etiqueta no recipiente do desinfetante para não bebê-lo por engano.



Dúvidas: Divisão de Saúde Alimentar Tel. 082-241-7434