

## Cuidado com intoxicações alimentares causadas por norovírus

ノロウイルス食中毒にご注意を 「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.

### ★ Características do norovírus

- ❑ O norovírus é muito pequeno e pode penetrar nas rugas das mãos e entre as unhas. É altamente contagioso, por isso mesmo uma pequena quantidade do vírus pode causar infecção.
- ❑ 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.
- ❑ Mesmo que os sintomas desapareçam, ele continuará a aparecer nas fezes por cerca de duas semanas a um mês.
- ❑ Tenha cuidado com infecções em sua casa, como no banheiro.



### ★ Lavar cuidadosamente as mãos é importante. Lavar as mãos com sabão é mais eficaz.

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 espalhar o vírus nos alimentos
- 3) Calor  
Cozinhe bem os ingredientes até o centro
- 4) Desinfetar  
Desinfete com água sanitária



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