

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

11 月から増える「ノロウイルス感染」を予防しよう！

Hãy phòng tránh “lây nhiễm Norovirus”

tăng rất nhanh từ tháng 11!

コロナウイルス、インフルエンザウイルスなど注意していかなければならないウイルス感染が多くありますが、今回お話しするのは、ノロウイルスです。ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季、11 月から急激に増加します。

Ta cần phải chú ý tới nhiều loại virus lây lan như Norovirus hay influenza, nhưng lần này xin được giới thiệu về Norovirus. Loại virus này có thể phát sinh quanh năm chủ yếu là viêm dạ dày ruột, và ngộ độc thức ăn, nhưng đặc biệt mùa thu virus này sẽ tăng rất nhanh từ tháng 11.

(参考) ノロウイルスによる食中毒発生状況

Tham khảo: Tình hình phát sinh ngộ độc thực phẩm do Norovirus

<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/000926766.xlsx>

ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から感染して腸で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。通常は1～2日で回復しますが、ノロウイルスについてはワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。

Norovirus đem tới do ngón tay hay thực phẩm, sau đó đưa vào miệng mà từ miệng lây nhiễm, sinh sôi trong ruột, có thể gây ra ói mửa, tiêu chảy và đau bụng. Thường thì 1~2 ngày sẽ hồi phục, nhưng do không có vắc xin, việc trị liệu thường dùng là tiếp nước.

詳しく説明していきます。

ノロウイルスに感染すると、潜伏期間(感染から発症までの時間)は 24~48 時間で、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛で、発熱は軽度です。通常、これらの症状が 1~2日続いた後、治癒し、後遺症也没有せん。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。ノロウイルスは、症状がなくなっても1週間程度は便の中に出てくるので、2次感染しないよう注意が必要です。

Xin giải thích cụ thể sau.

Khi bị lây nhiễm Norovirus thì thời gian ủ bệnh (thời gian từ khi lây nhiễm tới khi phát bệnh) là 24~48 giờ, với bệnh tình nhẹ thường có những dấu hiệu như buồn ói, ói, tiêu chảy, phát sốt. Thường thì bệnh kéo dài 1~2 ngày sau đó là khỏi và không bị hậu di chứng. Hơn nữa, cũng có trường hợp không có biểu hiện bệnh, hoặc bị nhẹ như cảm cúm thông thường. Khi bị lây nhiễm thì dù không có biểu hiện bệnh nhưng có thể trong 1 tuần virus nó nằm trong chất bài tiết thải ra, do đó cần chú ý để không bị lây nhiễm lần 2.

主な感染経路 Những con đường lây chính

(1) 経口感染

ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分で食べた場合に起こります。また、ノロウイルスに感染した人が調理することによって、その人の手から食べ物にノロウイルスが付着し、それを食べるなどによって二次的に感染します。

(1) Lây qua miệng

Norovirus thường bị khi ta ăn phải thức ăn ô nhiễm mà không được nấu chín.

Hơn nữa, norovirus còn lây từ người chế biến, tay của họ có thể có Norovirus dính vào truyền sang đồ ăn, và ta ăn phải đồ ăn đó thì bị lây nhiễm cấp 2.

(2) 接触感染

感染者の便やおう吐物に直接接触して手指にノロウイルスが付着することによって感染します。また、接触感染は、感染者が排便後に十分手を洗わずに触れたトイレのドアノブなどを介しても起こります。

(2) Lây nhiễm do tiếp xúc

Lây nhiễm do Norovirus dính vào ngón tay do trực tiếp sờ phải nó trong đồ bài tiết, hay nôn ói của người bệnh. Hơn nữa, lây nhiễm do tiếp xúc còn có thể gây ra do người bệnh sau khi đi vệ sinh đã không rửa tay kỹ mà dính virus ra nắm cửa toilet.

(3) 飛沫感染

感染者のおう吐物が床に飛散した際などに、周囲にいてノロウイルスの含まれた飛沫を吸いこむことで感染します。

(3) Lây bệnh qua bắn nước bọt

Trong đồ ói của người bệnh virus có thể phát tán trên nền nhà, nếu hít thở phải bọt bắn này trong khu vực đó chứa Norovirus, thì sẽ bị lây bệnh.

(4) 空気感染

感染者の便やおう吐物が乾燥し、付着したほこりとともに空気中を漂います。これを吸いこんだりして、体内にノロウイルスが侵入することで感染します。

(4) Lây bệnh qua không khí

Chất thải hay đồ nôn ói của người bệnh bị khô đi, và virus bám vào bụi bay trong không khí. Nếu ta hít phải nó, hay nó thâm nhập vào cơ thể thì bị lây.

ノロウイルスに感染した場合はどうする？

Vậy khi bị lây nhiễm Norovirus thì ta cần làm gì?

食品を扱う仕事をしている場合、人の手を介してノロウイルスが扱っている食品に移ることがあります。ノロウイルスは感染力が高いので多くの人に感染させてしまう可能性があり、集団感染がととも怖いのです。そうした場合企業に対して損害賠償など課せられることがあるので、そのようにならないために十分に予防していく必要があります。

Với trường hợp công việc liên quan đến thực phẩm, có thể từ tay người truyền virus sang thực phẩm đó. Sức lây nhiễm của Norovirus là rất cao do đó có thể nhiều người bị lây, việc để xảy ra lây tập thể sẽ rất nghiêm trọng. Với những công ty như vậy sẽ phải đền bù thiệt hại, do đó việc phòng tránh để không xảy ra là vô cùng cần thiết.

出勤停止の日数は法律で定められていないのですが、厚生労働省の「大量調理施設衛生管理マニュアル」によると、調理従事者などの衛生管理について「ノロウイルスの無症状病原体保有者であることが判明した調理従事者などは、検便検査においてノロウイルスを保有していないことが確認されるまでの間、食品に直接触れる調理作業を控えるなど適切な措置をとることが望ましい」とされています。企業の取り決めに沿って対応してください。ノロウイルスの症状持続期間は平均2～3日程度で、症状が出始めてから1週間程度は自宅で安静にしていたほうが良いと言われています。

Theo luật pháp không quy định số ngày nghỉ làm khi bị nhiễm bệnh, nhưng theo “Manual hướng dẫn quản lý vệ sinh đơn vị chế biến lượng lớn” của Bộ Lao động và Phúc lợi xã hội về quản lý vệ sinh đối với người làm trong ngành chế biến ghi là “với người làm việc về chế biến nếu là người có Norovirus nhưng không bị phát bệnh sẽ được đi kiểm tra phân và cho tới khi xác nhận không còn chứa virus đó nữa thì mong được thực hiện biện pháp không trực tiếp chế biến thực phẩm”. Các công ty có ngành liên quan hãy theo đó mà đưa ra quyết định thực hiện. Và người ta nói biểu hiện bệnh của Norovirus kéo dài trung bình từ 2~3 ngày, ngày bắt đầu bị cho tới 1 tuần nên nghỉ ngơi an dưỡng tại nhà thì tốt nhất.

(1) ノロウイルスを「持ち込まない」

調理する人がノロウイルスに感染していると、その人が調理した食品を食べることによって多くの人にノロウイルスが二次感染してしまいます。ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、調理場にウイルスを持ち込まないことが重要です。家で調理する方や、食品をつくる仕事をしている方は、次のようなことを心がけましょう。

食品(特にカキなどの二枚貝)は、90度で90秒以上加熱しましょう。

感染予防のため、丁寧な手洗いや日々の健康管理を心がけましょう。

腹痛や下痢などの症状があるときは、担当者にすぐ報告し、指示を受けましょう。

ノロウイルス食中毒の予防4原則

4 nguyên tắc để phòng tránh ngộ độc thực phẩm do Norovirus

(1) “Không đem vào” Norovirus

Người chế biến nếu bị lây nhiễm thì đồ ăn mà người đó chế biến sẽ gây lây nhiễm cấp 2 do lây sang cho nhiều người khi họ ăn phải đồ ăn này. Để phòng tránh ngộ độc

thức ăn do Norovirus thì việc không đem virus này vào là rất quan trọng. Người chế biến đồ ăn ở nhà, hay người làm việc về làm đồ ăn thì cần chú ý những điều sau đây:

Với đồ ăn (đặc biệt là loại sò 2 vỏ) cần nấu trên 90 giây với nhiệt độ 90 độ

Để phòng lây bệnh, ta cần rửa tay thật kỹ càng và chú ý quản lý sức khỏe hàng ngày nhé bạn.

(2) ノロウイルスを「つけない」

食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などの作業をする前の「手洗い」をしっかりと行いましょう。

手を洗うタイミングについては

- ・トイレに行った後
- ・調理施設に入る前
- ・料理の盛り付けの前
- ・次の調理作業に入る前

厚生労働省 YouTube「ノロウイルス等の食中毒防止のための適切な手洗い」参照

(2) “Không để dính” Norovirus

Để Norovirus không dính bám vào thực phẩm, hay đồ dùng chén đĩa, đồ dụng để chế biến thì ta cần làm các thao tác sau khi chế biến thức ăn.

Khi nào rửa tay:

- ・Sau khi đi nhà vệ sinh
- ・Trước khi vào nơi chế biến
- ・Trước khi gia chế đồ ăn
- ・Trước khi vào làm công đoạn chế biến tiếp theo

Tham khảo YouTube của Bộ Lao động và Phúc lợi xã hội “Cách thức rửa tay đúng để phòng ngộ độc thực phẩm như từ Norovirus”

(3) ノロウイルスを「やっつける」

食品を十分に加熱しましょう。ノロウイルスを死滅させるためには、中心温度 85°C～90°C、90 秒以上の加熱が必要です。

調理器具は、洗剤などで十分に洗浄した後に、熱湯(85°C以上)で1分以上加熱するか、塩素消毒液※(塩素濃度 200ppm)に浸して消毒します。乾燥させることも重要です、しっかり乾燥させましょう。

(3) “Diệt trừ” Norovirus

Hãy nấu chín thực phẩm. Để tiêu diệt Norovirus cần nấu trên 90 giây trong 85°C～90°C.

Các đồ dùng, dụng cụ chế biến cần rửa thật kỹ với nước rửa sau khi làm xong, và nấu khử nước nóng trên 85°C trên 1 phút hoặc ngâm vào khử độc dùng chất khử độc chất clo (nồng độ 200ppm). Và việc làm khô nó cũng rất quan trọng, các bạn sau khi khử độc xong đồ thì hãy sấy khô nhé.

(4) ノロウイルスを広げない

ノロウイルスが身近で発生したときには、ノロウイルスの感染を広げないために食器や環境などの消毒を徹底すること、また、おう吐物などの処理の際に二次感染しないように、手袋やエプロンを着用し処理をしてください。ノロウイルスにはアルコール系消毒薬は効果がありません。

衣類などの消毒は以下の手順で行ってください。

下洗いでおう吐物を取り除きます。

0.02%の消毒液に 30 分～60 分程度浸すか、熱湯(90 度で 90 秒以上)で消毒します。

他のものと分けて最後に洗濯します。

下洗った流しもノロウイルスで汚染されているので、作業が終わったら消毒しましょう。

(4) Không mở rộng phạm vi lây nhiễm

Nếu Norovirus xảy đến gần bạn, thì để nó không lan truyền rộng ra bạn hãy thực hiện kỹ việc khử trùng dụng cụ, hơn nữa cần tránh việc lây nhiễm cấp 2 do khi xử lý

chất nôn ói, bạn hãy dùng bao tay và mặc tạp dề khi chế biến nhé. Norovirus không có hiệu quả khi ta dùng nước khử trùng có cồn.

Nếu cần khử độc quần áo ta hãy thực hiện các bước sau.

Nên rửa tay kỹ trước khi xử lý đồ nôn ói

Ngâm trong nước khử trùng độ 0.02% chất khử độc ngâm 30–60 phút, hoặc dùng nước nóng 90 độ (trên 90 giây, trong nước 90 độ)

Chia đồ ra và rửa sau cùng

Do Norovirus có thể bám dưới bồn rửa sau khi ta rửa trước, thì khi công việc xong bạn hãy khử trùng nhé.

感染しない、感染を広げないために、これらを念頭においてしっかりと対応をしてください。

Chúng ta hãy cùng cố gắng không để lây nhiễm và không mở rộng phạm vi nhiễm bệnh nhé.