

## 今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

### ノロウイルス

Norovirus

冬の時期に猛威を振るう「ノロウイルス」。ノロウイルスは1年間を通じて発生していますが、11月頃から流行が始まり、12月～翌年2月頃にピークを迎えることが多いというデータが示されています。

Norovirus gây ra những đợt bùng phát mạnh mẽ vào mùa đông, mặc dù norovirus có thể xảy ra quanh năm, nhưng dữ liệu cho thấy các đợt dịch thường bắt đầu từ khoảng tháng 11 và đạt đỉnh điểm vào khoảng tháng 12 đến tháng 2 năm sau.

### 冬にノロウイルスが流行する原因

Nguyên nhân gây lây lan norovirus vào mùa đông

#### ①ノロウイルスが低温、乾燥の環境に強い

Norovirus có khả năng tồn tại bền vững trong môi trường nhiệt độ thấp và khô.

#### ②ウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を食べる機会が増えること

などが考えられています。

Một trong những lý do được đưa ra là việc tiêu thụ các loại hải sản có vỏ như hào, sò bị nhiễm virus ngày càng tăng.

ノロウイルスは冬の胃腸炎の最も多い原因の1つで、激しい下痢や腹痛・嘔吐のような非常に辛い症状を引き起こします。症状への対応も大切ですが、感染力が強いため、職場での感染拡大は非常に問題です。周りに感染を広げない取り組みも重要になります。ノロウイルス感染症の特徴や、感染を広げないための注意点などについて解説します。

Norovirus là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây viêm dạ dày ruột vào mùa đông, gây ra các triệu chứng khó chịu như tiêu chảy dữ dội, đau bụng và nôn mửa.

Mặc dù việc đối phó với các triệu chứng rất quan trọng, nhưng do khả năng lây nhiễm cao của virus, việc ngăn chặn sự lây lan tại nơi làm việc là một vấn đề nghiêm trọng. Các biện pháp phòng ngừa để không lây nhiễm cho người xung quanh cũng rất quan trọng. Bài viết này sẽ giải thích về đặc điểm của bệnh nhiễm norovirus và các biện pháp phòng ngừa để ngăn chặn sự lây lan.

## 1. ノロウイルスについて Về norovirus

ノロウイルスは、ウイルスの中でも特に小さなウイルスで、感染すると急性の胃腸炎を引き起こします。感染力が非常に強く、わずかなウイルス量でも胃腸炎を発症します。現在、ノロウイルスに対するワクチンはありません。

Norovirus là một loại virus rất nhỏ, khi xâm nhập vào cơ thể sẽ gây ra bệnh viêm dạ dày ruột cấp tính. Virus này có khả năng lây nhiễm cực kỳ cao, chỉ cần một lượng virus rất nhỏ cũng đủ để gây bệnh. Hiện nay, chưa có vắc xin phòng ngừa norovirus.

## 2. ノロウイルスの潜伏期間は？

Thời gian ủ bệnh của Norovirus

ウイルスが体の中に入ってから症状が出るまでの期間を、潜伏期間といいます。ノロウイルスの場合の潜伏期間は1～2日と短いです。

Thời gian từ khi virus xâm nhập vào cơ thể đến khi xuất hiện các triệu chứng được gọi là thời kỳ ủ bệnh. Đối với norovirus, thời kỳ ủ bệnh thường rất ngắn, chỉ khoảng 1-2 ngày.

## 3. 感染経路 Con đường lây nhiễm

ノロウイルスは①人からの感染と ②食品からの感染があります。

Có 2 con đường lây nhiễm norovirus ①lây nhiễm từ người sang người và ② lây nhiễm từ thức ăn

①人からの感染は、ほとんどが経口感染で、ノロウイルスに感染した人の便や嘔吐物からの感染になります。



痢止めを使うと回復が遅れることがあるため、使わないことが望ましいとされています。

Hiện nay, chưa có thuốc đặc trị nào cho bệnh nhiễm norovirus. Khi các triệu chứng trở nên nghiêm trọng, điều trị chủ yếu tập trung vào việc bù nước để ngăn ngừa mất nước và bổ sung dinh dưỡng để tránh suy nhược cơ thể. Hãy uống nước thường xuyên từng ngụm nhỏ. Một điều cần lưu ý là không nên uống thuốc chống tiêu chảy. Việc sử dụng thuốc chống tiêu chảy có thể làm chậm quá trình hồi phục, vì vậy tốt nhất là không nên dùng.

## 6. 感染力はいつまで続く？

Khả năng lây nhiễm sẽ kéo dài đến khi nào?

症状は1～3日でおさまりますが、その後もノロウイルスは2週間ほど体の中に存在し、便とともに排出されます。そのため、症状がおさまった後も、しばらくは周りの人への感染に気をつける必要があります。

Mặc dù các triệu chứng thường hết sau 1-3 ngày, nhưng norovirus vẫn có thể tồn tại trong cơ thể khoảng 2 tuần và được thải ra ngoài cùng với phân. Vì vậy, ngay cả khi các triệu chứng đã hết, bạn vẫn cần phải cẩn thận để tránh lây nhiễm cho người khác.

## 7. ノロウイルス感染症かなと思ったら

Nếu bạn nghi ngờ mình bị nhiễm norovirus.

会社の人にすぐ報告してください。その後は会社の人への指示に従って行動してください。

Hãy báo cáo ngay cho người công ty. Sau đó, hãy làm theo chỉ thị của họ.”

\* 特に食品関連で働いている人は注意しないといけない点です。感染したまま勤務しその食品で感染症が出た場合、とても大変なことになるからです。

Đây là một vấn đề đặc biệt cần chú ý đối với những người làm việc trong lĩnh vực thực phẩm. Bởi nếu tiếp tục làm việc trong khi bị nhiễm bệnh và gây ra dịch bệnh qua thực phẩm, hậu quả sẽ rất nghiêm trọng.

## 8. ノロウイルスに感染しないために必要なこと

Điều cần thiết để không lây truyền norovirus

### ①しっかりと手洗いをしましょう

Hãy rửa tay thật sạch

特に食事前、調理前後、トイレの後は、石けんでよく洗い、流水で20秒以上流し手指からの感染を予防します。

Để phòng tránh lây nhiễm, chúng ta nên rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước sạch trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là trước khi ăn, trước và sau khi nấu ăn và sau khi đi vệ sinh.

### ②食品からの感染を防ぎましょう

Hãy phòng ngừa lây truyền từ thức ăn

・加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう。ウイルスを死滅させるには、85℃～90℃で90秒間以上の加熱が必要です。

Thực phẩm cần nấu chín thì phải nấu thật kỹ, đảm bảo phần bên trong cũng được làm chín hoàn toàn. Để tiêu diệt vi khuẩn, chúng ta cần làm nóng thức ăn ở nhiệt độ từ 85° C đến 90°C trong ít nhất 90 giây.

・二枚貝にはウイルスが存在する場合がありますので、しっかり火を通すか、食べないという選択をしましょう。

Vì sò hai mảnh vỏ thường chứa vi khuẩn, nên chúng ta cần nấu chín kỹ hoặc tránh ăn chúng để đảm bảo an toàn thực phẩm.

・調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔にしてください。まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗い、熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒が有効です。

Các dụng cụ nấu ăn và bề mặt bếp phải được “khử trùng” và luôn luôn giữ sạch sẽ. Các vật dụng như thớt, dao, bát đĩa, khăn lau, vv... sau khi sử dụng xong, phải rửa sạch và nhúng vào nước sôi (trên 85°C) trong ít nhất 1 phút để khử trùng.

### ③人からの感染を防ぎましょう

Hãy phòng ngừa lây truyền từ người sang người

感染した人の便やおう吐物を処理するときに、菌を吸うことによって、感染する場合があります。感染した人の便やおう吐物には、大量のウイルスが排出されるので、次のことに注意してください。

Khi xử lý phân và nôn mửa của người nhiễm bệnh, bạn có thể bị lây nhiễm khi hít phải vi khuẩn. Vì phân và nôn mửa của người nhiễm bệnh thường chứa rất nhiều virus, nên bạn cần chú ý những điều sau.

すぐに拭き取る・乾燥させない「迅速に」「確実に」

Lau sạch ngay lập tức và không để khô “nhanh chóng” “triệt để”

(ウイルスが乾燥すると空中に舞いあがり感染のリスクが高くなるからです)

(Vì virus khi khô lại sẽ bay lơ lửng trong không khí, tăng nguy cơ lây nhiễm)

きれいに拭き取ってから消毒する

Lau chùi sạch sau đó khử trùng

拭きとる前に換気を行い、必ずマスク、手袋を使用し吐いたものを除去した後、吐物のあった場所の中心から半径2m程度の範囲を、次亜塩素酸を使用し消毒します。使用したものはビニール袋に入れ口をしっかり結び処理しましょう。

Trước khi lau chùi, hãy tiến hành thông gió, bắt buộc phải đeo khẩu trang và găng tay, sau khi loại bỏ chất nôn, hãy khử trùng khu vực có bán kính khoảng 2 mét xung quanh vị trí nôn bằng dung dịch hypochlorite. Các vật dụng đã sử dụng hãy cho vào túi nilon, buộc kín miệng và xử lý.

しっかり手洗いをしましょう

Hãy rửa tay thật sạch

タオルや食器類など、感染している人との共有はやめましょう

Không nên dùng chung khăn, bát đĩa, vv ... với người nhiễm bệnh.

日頃からバランスの取れた食事と良い睡眠をとること。うがいと丁寧な手洗いを実施し、病気にならないからだを作っておきましょう。

Hàng ngày, chúng ta nên ăn uống cân đối, ngủ đủ giấc. Hãy súc miệng và rửa tay sạch sẽ để có một cơ thể không bệnh tật.