

Babala: Mag-ingat sa Norovirus Food Poisoning!

ノロウイルス食中毒注意報発令中！

Bawat tag- lamig, laganap ang nakakahawang stomach flu (gastroenteritis) at norovirus food poisoning. Bilang tugon, ang prepektura ay naglabas ng babala: “Mag-ingat sa Norovirus Food Poisoning”. Pagsikapang pigilan ang paglaganap ng food poisoning, hugasang mabuti ang mga kamay at magkaroon ng sapat na pag-ingat sa paghanda ng pagkain.

例年、冬季には感染性胃腸炎が流行し、ノロウイルス食中毒が多発する状況があります。県では、「ノロウイルス食中毒注意報」を発令し、食品を取り扱う方々に注意を呼びかけています。手洗いを徹底し、食品の取扱いに十分に注意し、食中毒の防止に努めてください。

Katangian 特徴

- Dumadami sa loob ng small intestines lamang; ang mga sintomas ay kapareho sa stomach flu (pagtatae, pagsusuka, atbp.)
- Mahahawaan kahit na kaunti lang ang virus na pumasok sa katawan
- Pagkatapos gumaling sa sakit, maaaring may virus pa sa dumi na maiiwan ng ilang linggo.
- Mayroong mga tao na may dalang virus ngunit walang sintomas na nararamdaman (tinatawag silang mga “**Asymptomatic patient**”)

- 人の小腸のみで増殖し、胃腸風邪のような症状（下痢、おう吐等）
- 少ないウイルス量でも感染
- 症状がなくなっても、しばらくの間、便とともにウイルスを排泄
- 感染しても症状に出ない人がいる（**不顕性感染者**）

Sintomas 症状

Incubation Period:

- ・ Lumalabas ang sintomas 24~ 48 oras pagkatapos mahawaan.

Pangunahing Sintomas:

- ・ Nasusuka (nausea), pagsusuka (vomiting), pagtatae, pagsakit ng tiyan, mababang grado ng lagnat na patuloy ng 1~ 2 araw
- ・ Maaaring walang sintomas; o may sintomas ngunit kapareho sa kaunting trangkaso lang
- ・ Pag-iingat sa mga sanggol at matatanda, dahil kapag pumunta sa daanan ng hininga ang kanilang suka, maaaring magdulot ito ng pneumonia o magbara ng kanilang hininga.

【潜伏時間】

- ・感染から発症まで24~48時間

【主な症状】

- ・吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く
- ・感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある
- ・乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意

Kaso ng Food Poisoning sa Loob ng Prepektura (Oktubre 2016~ Marso 2017)

県内の食中毒発生状況 (H28年10月からH29年3月)

Bilang ng Insidente:

7 kaso ng food poisoning
(4 na kaso (57%) dahil sa Norovirus)

Bilang ng Pasyente:

291 na pasyente
(211 katao (73%) ang nagkasakit dahil sa Norovirus)

【発生件数】

7 件 (内ノロウイルス 4 件 (57%))

【患者数】

291 人 (内ノロウイルス 211 人 (73%))

Paraan ng Paghawa 感染経路

Mula sa Pagkain:

- ・ Kapag ang pagkain ay madumihan dahil sa paghanda ng taong may sakit, atbp.
- ・ Sa molusko (shellfish) na puno ng virus at hindi naluto ng maayos

Mula sa Tao:

- ・ Sa tae o sinukang bagay ng taong may sakit
- ・ Impeksyon sa tilamsik na airborne sa loob ng bahay o institusyon, atbp.

【食品から感染】

- ・感染した人が調理などをして汚染された食品
- ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など

【人から感染】

- ・患者のふん便やおう吐物からの二次汚染
- ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

Payo sa Pagpigil ng Norovirus Food Poisoning

ノロウイルス食中毒予防のポイント

Importanteng malaman kung posibleng isang Asymptomatic Patient!

特に、不顕性感染者である可能性を自覚し、ノロウイルス食中毒を予防しましょう！

Dapat Isa- isip ng Taong Naghahanda ng Pagkain

調理する人の健康管理

- **Pansining mabuti ang kalusugan** at kung may sintomas ang mga kapamilya. **Mag-ingat sa paghanda ng pagkain** upang hindi magkasakit.
- **Kung may nararamdamang sintomas, agarang tigilan ang trabaho ng paghanda ng pagkain.**
- **Kung may nararamdamang sintomas, agarang ipaalam** ito sa superbisor o taga-pamahala.
- 普段から感染しないように、**食べものや家族の健康状態に注意**しましょう。
- **症状のあるときは、食品を直接取り扱う作業をしない**ようにしましょう。
- **症状があるときに、すぐに責任者に報告**するようにしましょう。

Maghugas ng Kamay

作業前などの手洗い

- **Maghugas ng kamay:**
 - ・ **pagkatapos mag- toilet**
 - ・ bago pumasok sa kusina
 - ・ bago magbalot ng pagkain
 - ・ bago simulan ang susunod na pagluto/handa
- Linisin ng maayos ang mga madaling madumihan na:
 - ・ daliri, gitna ng mga daliri, ilalim ng kuko
 - ・ paligid ng hinlalaki
 - ・ pulso ng kamay/ wrists
- ***Gumamit ng sabon at dumadaloy na tubig (Mas epektibo kung gagawin ng 2 beses)**
- 洗うタイミングは、
 - ・ **トイレの後**
 - ・ 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
- 汚れの残りやすいところをていねいに
 - ・ 指先、指の間、爪の間
 - ・ 親指の周り
 - ・ 手首
- ※ **石けんを使用し流水で洗う**
(2回繰り返すと効果的)

Disimpektahin ang mga Gamit sa Pagluto

調理器具の消毒

- **Chlorine Disinfection**
 - ・ Hugasan at banlawan ng mabuti gamit ng dishwashing soap, ibabad sa bleach (sodium hypochlorite) na may 200ppm concentration, at punasan ang mga gamit sa pagluto.
- **塩素消毒**
 - ・ 洗剤などで十分に洗浄し、塩素濃度 200ppm の次亜塩素酸ナトリウムで浸しながら拭きます。

Paraan ng pag- disinfect gamit ng kloro: 塩素消毒の方法

Palabnawin gamit ng tubig kung gagamit ng industrial bleach (sodium hypochlorite) (12%), o pang- bahay na chlorine bleach (6%).

業務用の次亜塩素酸ナトリウム(12%)又は家庭用の塩素系漂白剤(6%)を水で薄めて作ります。

○Pag- disimpekta ng gamit sa pagluto (200ppm)

Kung gagamit ng 6%: Sa 10ml na bleach, maghalo ng 3L na tubig

調理器具の消毒(200ppm) 6%を使用: 液の量 10ml に 水の量 3L

○Panglinis kapag nagsuka (1,000ppm)

Kung gagamit ng 6%: Sa 50ml na bleach, maghalo ng 3L na tubig

嘔吐物の処理(1,000ppm) 6%を使用: 液の量 50ml に 水の量 3L