

## Norovirus ノロウイルス

### ◆ O que é o Norovirus?

#### ノロウイルスとは？

- É o vírus causador da Intoxicação Alimentar que pode ocorrer durante todo o ano.  
1年をとおして食中毒の原因となるウイルスです。
- É o principal agente causador da intoxicação alimentar que ocorre durante o inverno.  
とくに冬期の食中毒の主な原因となります。
- É um vírus de elevado poder de contágio.  
感染力が非常に強いウイルスです。

### ◆ Sintomas:

#### 症状は？

1. 15 a 48 horas após o contágio, surgem: náuseas, vomitos, dor abdominal, diarréia e febre. Os sintomas melhoram após 2~3 dias.  
感染して 15~48 時間後に、吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱がみられます。2~3 日で回復します。
2. Idosos e crianças cuja resistência é mais baixa, podem apresentar piora do quadro.  
高齢者や幼児は、抵抗力が弱いので重症になることもあります
3. Há casos em que a pessoa pode estar contaminada pelo vírus e não apresentar os sintomas, porém nesse caso, há eliminação de grande quantidade de vírus pelas fezes.  
感染しても、発症しない場合もありますが、ふん便中には大量のウイルスが排せつされています。
4. E ainda, após o contágio, mesmo não apresentando mais os sintomas, durante 1~4 semanas, os vírus estão sendo eliminados pelas fezes.  
また、感染すると、症状が無くなっても、1 週間から長い時には 4 週間にわたってふん便中にウイルスを排出します。

### ◆ Como ocorre o contágio?

#### どうやって感染するの？

1. Através do contato com vomitos e fezes de pessoas contaminadas e fraldas sujas de fezes de criança contaminada.  
感染した人（こども）の吐いたものや便、また便のついたオムツをさわった手から
2. Através de alimentos preparados por pessoas contaminadas, cujas mãos não foram lavadas ou foram mal lavadas.  
感染した人が、充分手を洗わないで調理した食べ物から
3. Através da ingestão de ostras mal cozidas.  
十分加熱していないカキなどの 2 枚貝から

## ◆ Que fazer para evitar o contágio?

### 感染を予防するには？

1. Lavar as mãos com água e sabão durante mais de 1 minuto, ANTES de manipular alimentos, ANTES das refeições, DEPOIS de usar o banheiro.  
まずは、手洗い。石けんで1分以上。調理の前、食事の前、トイレの後など  
Alcool e sabonetes não tem poder desinfetante (nao tem poder de matar os virus).  
アルコールや逆性石けんは消毒効果が期待できません。
2. Os dejetos(fezes) e vomitos devem ser tratados (limpeza e desinfecção do local) rapidamente.  
排せつ物、吐いたものの処理を、速く、確実に。
3. O alimento deve ser bem cozido.  
食べ物は、十分加熱しましょう。
4. Tábua de carne, faca, toalhas de limpar a mesa, toalhas para enxugar louças, devem ser muito bem lavadas, fervidas durante 1 minuto, ou então, deixar de molho em cloro (próprio para cozinha) a 0,02% para desinfecção.  
まな板、包丁、布きんなどは充分洗浄し、熱湯で1分以上加熱、または0.02%の台所用塩素系漂白剤で消毒。

## ◆ Em relação ao banho

### 入浴について

Quem estiver contaminada, deve fazer uso da banheira por ultimo, ou utilizar somente o chuveiro.

Há possibilidade de se contaminar na água da banheira.

感染した人は、最後に浴槽に入るか、シャワーだけにしましょう。浴槽のお湯から感染する可能性があります。

## ◆ Desinfecção

### 消毒

1. Utilizar desinfetante a 0,02% para limpar banheiro, principalmente o assento do vaso sanitario, alavanca da descarga, pia, maçaneta da porta, locais onde as pessoas tem contato.  
0.02%の消毒液を使って、トイレ（特に便座やレバー）、洗面所、みんなが手を触れる場所（ドアノブ）などをこまめに消毒しましょう。
2. Os vomitos devem ser tratados conforme orientação abaixo:  
吐いたものは、以下のような手順で処理しましょう。

◆ Preparo da solução desinfetante (manter fora do alcance das crianças)

消毒液の作り方（子どもたちの手の届かないところにしまっておきましょう）

① Solução desinfetante a 0,02% (para desinfetar louças e para limpeza geral): Colocar agua numa garrafa de 1 litro, colocar 1 tampa de cloro (a venda em qualquer supermercado ou home center ou farmacia). Misturar bem.

0.02%の消毒液（調理器具や通常のお掃除）：1ℓのペットボトルに水を入れ、キャップに軽く1杯の漂白剤（市販されている台所用塩素系漂白剤）を加える。（よく振って混ぜる）

② Solução desinfetante a 0,1% (para limpeza do banheiro, vaso sanitario, chuveiro e os locais onde podem se contaminar facilmente): colocar agua numa garrafa de 500 ml e acrescentar 2 tampas de cloro. Misturar bem.

0.1%の消毒液（トイレ、浴室など汚染されやすい場所）：500mlのペットボトルに水を入れキャップに2杯の漂白剤を加える。（よく振って混ぜる）

◆ Tratamento de vomitos

吐いた物の処理

Materiais: 1) solução desinfetante a 0,1% 2) toalha de papel  
3) saco plastico 2 unidades (manter perto do cesto de lixo para facilitar o uso).

\* Quem for fazer a limpeza, deve utilizar luva descartavel, mascara e avental.

用意するもの：1) 0.1%の消毒液 2) ペーパータオル  
3) ビニール袋2枚（扱いやすいようにゴミ箱などの入れ物にセットする）

\* 処理する人は 使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロンをつけます。

① Molhar a toalha de papel com a solução desinfetante e retirar o vomito.

消毒液を浸したペーパータオルで、吐いたものをおおう。

② Arrolar a toalha de papel sujo e colocar em saco plastico

周辺から、静かに、ペーパータオルごと、吐いたものを取り、ビニール袋に入れる。

③ Limpar o local varias vezes com toalha de papel umedecida em solução desinfetante.

消毒液を浸したペーパータオルで、数回拭く

④ Manter uma toalha de papel umedecida com o desinfetante no local limpo, durante 10 minutos, depois disso, limpar o local com agua varias vezes.

消毒液を浸したペーパータオルを敷いて10分たったら、最後に数回水拭きする。

⑤ Colocar a toalha de papel usado e a luva no saco plastico, umedecer com a solução

desinfetante e fechar. Colocar esse saco fechado em outro saco plastico, fechar e jogar no lixo.

使用したペーパータオル、手袋をビニール袋に入れ、消毒液をかけて、密閉するそれを、さらに、もう1枚のビニール袋に入れ、密閉して捨てる。

\* Terminado a limpeza, lavar bem as mãos e abrir as janelas para ventilar.

終わったら、手洗いを充分すること。窓を開けて、部屋の換気をすること。

\* Tapetes e roupas de cama, passadas a ferro a 85 °C por mais de 1 minuto, tambem funcionam para eliminar os virus. カーペットや寝具は、「アイロンで、85°C以上1分間」も有効です。