2026.11.19.

질병관리청

# 출발 전 건강정보 확인은 여행의 시작!

## '노로바이러스'

## 미리 알고, 더 건강하게 다녀오세요

*: 11월 해외여행 시 장염 주의*



# 노로바이러스란?



- 급성 위장관염(장염)의 **가장 흔한 원인 바이러스**로, 여행자 설사의 두 번째 원인(10~30%)
- 분변-경구 경로로 전파되며, **바이러스 입자 10~100개만**으로 감염
- **잠복기 12~48시간,** 구토·물설사가 갑자기 시작되어 **1~3일 내 회복**
- 증상 소실 후에도 **2주 이상 대변으로 배출**되고, 감염자의 약 30%는 **무증상**

# 어떤 곳을 여행할 때 주의해야 하나요?

**늦가을부터 봄**까지 이어지는 유행 시기

## 11월 ~ 4월

크루즈선, 단체 숙소, 리조트 등 **밀폐·밀집 공간에서 집단 발생**



### 날 것으로 먹는 음식이 많은 여행



생굴 등 생어패류



생채소 샐러드



베리류

# 안전한 여행을 위한 **예방법**

## 여행 전

### 예방백신은 없으므로 위생 수칙을 미리 숙지



- 출국 전 설사·구토 증상이 없는지 확인
- 영유아·노인·면역저하자는 **탈수 합병증** 위험이 있으므로 주의 필요

## 여행 중

### 여행 중 위생 수칙

- ☑  **흐르는 물에 비누로 30초 이상** 손씻기
  (외출 후, 식사 전, 화장실 이용 후)
- ☑  손소독제만으로 효과가 부족하므로 **비누로 손 씻기가 우선**
- ☑  **날 것(생굴, 조개류) 피하기**
  음식은 속까지 푹 익혀 먹기 (85℃ 이상, 1분 이상)
- ☑  구토·설사 증상이 있을 때는 조리나 음식 준비 하지 않기

# 이런 증상이 나타나면 의심해봐야 해요



노출 후 12~48시간 뒤
갑작스러운 구토와 물 같은 설사



복통, 메스꺼움, 미열, 오한, 근육통

## 다음의 경우 바로 진료



소변이 거의 나오지 않거나
어지러운 경우



계속 토해서
물을 마실 수 없는 경우



열이 지속되거나
48시간이 지나도 호전이 없는 경우

이런 증상들이 나타난다면

**가까운 의료기관에 방문하여**
**진료를 받으세요**

# 건강하게 준비하고, 건강하게 돌아오세요!

다양한 **질병 관련 정보** 알아보기

**질병관리청 블로그**

**여행**과 관련된 **건강 상담**

**여행의학 클리닉 활용법**

