

크립토스포리디움 감염증

크립토스포리디움 감염증이란?

크립토스포리디움 감염증은 사람, 새, 동물의 장을 감염시킬 수 있는 기생충에 의해 발생하는 병입니다. 이 병원체는 자연환경에서 오랫동안 생존할 수 있는 포낭(알)을 생성합니다. 사람, 새 또는 동물이 크립토스포리디움 감염증에 걸리면 분변(똥)을 통해 체외로 포낭(알)을 배출합니다.

어떻게 전파되나?

크립토스포리디움 포낭이 든 음식을 먹거나 마시면 감염될 수 있습니다. 가능한 전파 경로:

- 강, 개울, 얇은 우물, 지붕 빗물의 정수 처리되지 않은 물을 마심
- 오염된 수영장이나 워터파크
- 기저귀를 갈거나 동물, 새 등을 만진 후의 손
- 아이들은 오염된 장난감이나 여타 물건을 빨면서 감염될 수 있습니다.

감염 진단 방법은?

증상이 나타나기까지 1~12일(보통 7일)이 걸립니다. 증상은 물같은 설사와 복통입니다. 식욕 부진, 체중 감소, 발열, 메스꺼움, 구토 증상이 나타나기도 합니다.

크립토스포리디움 감염자 중 일부는 아무 증상이 없지만 여전히 분변에 포낭(알)이 섞여 배출됩니다.

감염 여부는 분변 검사로 확인합니다. 의사를 통해 이러한 검사를 받을 수 있습니다.

크립토스포리디움 감염자는 아무 증상 없이 건강할 때에도 분변을 통해 병원체를 전파할 수 있습니다. 이것은 사람마다 다르지만 일반적으로 증상이 시작된 시점으로부터 몇 주 동안 지속됩니다.

얼마나 심각한 병인가?

증상은 불쾌하지만 일반적으로 심하거나 오래 지속되지는 않습니다. 사람들은 보통 한 달 이내에 회복됩니다. 면역 체계가 약화된 사람들은 심한 증상이 오래 지속되기도 합니다. 여러 차례 크립토스포리디움 감염증에 걸릴 수도 있습니다.

크립토스포리디움 감염증에 걸리는 경우 해야 할 일은?

자신과 다른 사람의 건강을 위해 해야 할 일이 있습니다.

- 충분한 수분을 섭취하십시오. 아이들은 쉽게 탈수되기 때문에 감염되어 아픈 아이들에게 충분한 수분 섭취는 특히 중요합니다.
- **증상이 없어진 후 48시간**이 지날 때까지는 직장, 학교, 유치원에 돌아가지 **마십시오**. 여기에는 식품 취급자, 유아교육기관 직원 및 의료 종사자가 포함됩니다.
- 증상이 멈춘 후 최소 2주 동안은 수영장, 온수 욕조 또는 물놀이장을 이용하지 마십시오.
- 증상이 멈춘 후 최소 48시간 동안은 병원이나 장기 요양 시설에 있는 사람을 방문하지 마십시오.
- 비누와 뜨거운 물로 자주 손을 씻으십시오. 화장실에 다녀온 후에는 특히 그렇습니다. 손을 씻은 후 철저히 물기를 제거하십시오.
- 가능하다면 증상이 멈춘 후 48시간이 지날 때까지 다른 사람을 위해 음식 준비를 하지 마십시오.
- 화장실을 자주 소독하십시오.
- 수건을 따로 사용하십시오. 다른 사람과 같은 수건을 사용하지 마십시오.
- 따로 목욕하거나, 감염되어 아픈 아이들을 제일 나중에 목욕시키십시오.

크립토스포리디움 감염증

치료가 필요하나?

크립토스포리디움 감염자는 일반적으로 치료 없이 호전되지만 증상 완화를 위해 약물을 처방할 수도 있습니다. 충분한 수분을 섭취하십시오. 감염되어 아픈 사람이 어린이인 경우, 다음 사항에 해당되면 조기에 의료 조언을 구하십시오.

- 아이가 졸려 하거나 정신이 혼란스러워 보임
- 아이가 수분을 섭취하지 않거나, 섭취한 수분을 자주 토해버림
- 아이의 설사나 구토에 피가 섞인 경우
- 아이가 심한 복통을 느끼는 경우
- 아이의 증세가 악화되거나, 증세가 안정되지 않는 경우

우려되는 경우, 아이를 다시 의사에게 데려가거나 Healthline(0800 611 116)으로 전화해 무료 조언을 받으십시오.

위장관 질환 예방을 위한 주요 팁

- **항상 손을 잘 씻고 물기를 제거하십시오.** 특히:
 - 화장실에 다녀온 후
 - 아기 기저귀를 간 후
 - 음식을 조리하기 전과 후
 - 동물이나 동물 똥을 만진 후
 - 흙, 퇴비 또는 분뇨 작업을 한 후
- **돼지고기, 닭고기 및 다진 쇠고기 제품은 항상 철저히 익히십시오(육즙이 맑아질 때까지).**
- 보관 및 조리 중에 **즉석식품과 생고기를 분리해** 두십시오.
- 음식, 특히 생고기를 조리한 후에는 도마 및 기타 주방용구를 철저히 씻으십시오.
- 콩나물을 포함한 과일과 채소는 먹기 전에 씻으십시오.
- 수입산 냉동 베리는 먹기 전에 끓이거나 85°C 이상으로 1분 이상 가열하십시오.
- 고위험 식품은 다음과 같습니다.
 - 생우유(저온살균하지 않은)와 생우유 제품
 - 덜 익힌 파테 및 간 제품
 - 도시 지역 바다에서 채취한 조개류
- 강, 개울, 얇은 우물 또는 빗물 탱크의 **정수 처리되지 않은 물**에는 박테리아와 기생충이 들어 있을지 모릅니다. 정수 처리되지 않은 물을 마셔야 하는 경우에는(예를 들어 야영지에서나 긴급 상황 시) 적어도 1분간 끓이십시오. 끓일 수 없다면 물 1 리터당 무향 표백제 5 방울(또는 10 리터당 반 티스푼)을 넣고 최소 30분간 두었다가 마십시오.
- 비가 많이 내린 후 48시간 동안은 바다나 강에서 수영을 하지 마십시오.