

## Норовирусная инфекция и ее профилактика



Кишечные инфекции норовирусной этиологии проявляются ярко выраженной кишечной симптоматикой (рвота, понос, повышение температуры тела) и характеризуются быстрым течением.

Основным свойством таких вирусов является их высокая контагиозность (заразность). Менее 10 вирусных частиц достаточно, чтобы при попадании в желудочно-кишечный тракт здорового взрослого человека вызвать заболевание.

Вирусы могут длительно сохранять инфекционные свойства на различных видах поверхностей и устойчивы к дезинфектантам в обычной концентрации.

Основной механизм передачи возбудителя - фекально-оральный, реализуемый контактно-бытовым, пищевым и водным путями передачи.

Причинами возникновения норовирусной инфекции, передающихся с пищей, являются нарушения правил обработки овощей и фруктов, мытья посуды, не соблюдение технологии приготовления блюд, требований личной гигиены поварами и кондитерами.

Причинами возникновения норовирусной инфекции, передающихся через воду, являются попадание в организм человека контаминированной (загрязненной вирусом) воды (вода из-под крана, пищевой лед, вода закрытых и открытых водоемов). Источником загрязнения вод открытых водоемов являются сточные воды, которые могут попасть в водоснабжение в связи с аварией, паводками, обильными осадками.

Наиболее часто острые кишечные инфекции вирусной этиологии передаются через грязную посуду, овощные салаты, приготовленные с нарушением обработки овощей, нарезку готовой продукции (сыр, масло и др.), блюда, связанные с «ручным» приготовлением и не подвергающиеся повторной термической обработке (например, овощные пюре).

На поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в том числе вирусных инфекций.

Чтобы не заболеть рекомендуется:

1. Если Вы питаетесь в местах общественного питания (столовые, кафе, рестораны) старайтесь выбирать проверенные учреждения с организованным обеденным залом и кухней с наличием горячих блюд. При этом, в летний период старайтесь избегать употребления многокомпонентных салатов и блюд, которые могут готовиться «вручную», но не подвергаться повторной термической обработке (овощные пюре, блинчики с начинками и т.д.).
2. Всегда мойте руки перед едой.
3. Старайтесь не употреблять быструю многокомпонентную пищу (типа шаурмы) для употребления «на ходу».
4. Для питья употребляйте только бутилированную или кипяченую воду.
5. Во время приготовления пищи в домашних условиях, соблюдайте ряд правил: тщательно мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, используйте отдельные разделочные доски и ножи - для «сырого» и «готового», тщательно промывайте (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты, тщательно мойте посуду с последующей сушкой.
6. Дома регулярно проводите чистку санитарных узлов с использованием дезинфицирующих средств, влажную уборку помещений.
7. Если вы чувствуете себя не здоровым (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе) не подвергайте риску заболевания своих близких!

Ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей и самолечением, пользуйтесь отдельным полотенцем, дезинфицируйте санитарный узел после каждого посещения туалета.

Помните, что только врач может назначить Вам адекватное лечение.

При появлении симптомов заболевания немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

# Симптомы и лечение норовирусной инфекции

*Норовирус («вирус Норфолк», англ. Norwalk virus) – вирус, который вызывает острые кишечные инфекции*

## Основные симптомы заболевания:

						
Однократная, но чаще многократная рвота	Диарея	Тошнота	Повышение температуры	Головная боль	Боль в мышцах	Слабость

## Основные пути передачи:

		
<b>ПИЩЕВОЙ</b> Употребление в пищу немытых фруктов, овощей, салата или зелени	<b>ВОДНЫЙ</b> Прием жидкости, содержащей вирус	<b>КОНТАКТНО-БЫТОВОЙ</b> Попадание вируса через немытые руки, предметы обихода, посуду и т. д.

**ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД:**



**от 12 до 48 часов после заражения**

## Основные методы лечения:

*При первых симптомах немедленно обратиться за медицинской помощью, не занимаясь самолечением*



- Обильное питье (зеленый чай, настой ромашки, минеральная вода без газа)

*Помните – рвота и диарея приводит к быстрому обезвоживанию организма и особенно опасна для детей дошкольного возраста*

## ПОМНИТЕ!

-  Объем выпитой жидкости в первые 6–8 ч болезни – 80–50 мл на 1 кг массы тела
-  Ребенку необходимо давать жидкость по чайной ложке с интервалом примерно в 15 минут

*В случае непрекращающейся рвоты и ухудшения состояния нужно срочно звонить в скорую и ехать в больницу*

## Профилактика норовирусной инфекции

		
Мыть руки перед едой, после прогулки, после туалета	Не употреблять пищу, купленную с рук, сомнительного происхождения	Обработка овощей и фруктов, употребление в пищу термически обработанных продуктов
		
Употребление безопасной воды и напитков (кипяченая вода, напитки в фабричной упаковке)	При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот	

## При контакте с больным:

- Носить перчатки при уходе за больным
- Тщательно мыть руки мылом и водой
- Кипятить посуду и предметы, которыми пользовался инфицированный больной
- Стирать вещи больного при температуре не менее 60°C
- Проводить уборку хлорсодержащими дезинфицирующими средствами
- Один раз в день проводить обработку всех поверхностей, с которыми контактировал зараженный человек (кровать, санузел, ручки дверей и т.д.)