

Как передается норовирус?

Норовирус **очень заразен**: всего 10-100 вирусных частиц достаточно для заражения. Вирус выделяется от больного человека с естественными отправлениями и другими выделениями, например, с рвотой. Инфицированный человек может заразить окружающих на пике заболевания, а так же **в течение следующих 48 часов**. Человек может быть заразен в течение нескольких недель (обычно 7-14 дней) после выздоровления, что и обуславливает заражение окружающих и эпидемическую опасность.

Установлено, что случаи заболевания норовирусной инфекцией, в том числе вспышки, регистрируются в течение всего года, **с сезонным пиком в осенне-зимний период**.

Основные пути передачи норовируса:

1. Контактно-бытовой (попадание в организм вируса через немытые руки, предметы обихода, посуду и т.д.);
2. Пищевой (человек заражается, употребив в пищу немытые фрукты, овощи или продукты питания, инфицированные больным во время приготовления им пищи);
3. Водный (человек заражается, выпив некоторое количество жидкости, содержащей вирус);
4. Воздушно-капельный (в результате вдыхания человеком воздуха, который содержит вирусные частицы).

Чаще всего передача вируса происходит от больного человека к здоровому через предметы обихода

В отличие от бактерий кишечные вирусы в пищевых продуктах, воде, на поверхности предметов не размножаются, но **долго выживают**. Это характерно и для норовирусов: **влажная уборка** с обычными моющими и спиртосодержащими средствами **не обеспечивает его уничтожение**, вирус устойчив к высушиванию, замораживанию, нагреванию до 60 градусов. **Погибает он только от хлорсодержащих дезинфицирующих средств**.

Каковы симптомы заболевания?

Человек чаще болеет через 24-48 часов после заражения. Это, как правило, **самоизлечивающаяся болезнь**. Ее характерные признаки – тошнота, рвота, незначительное повышение температуры тела, диарея (понос), симптомы общей интоксикации, проявляющихся слабостью и бледностью кожных покровов. Симптомы могут продолжаться несколько дней, и если игнорировать и не бороться с обезвоживанием организма, заболевание чревато серьезными последствиями.

Кто чаще подхватывает инфекцию?

Норовирусная инфекция **поражает все возрастные группы**. Особое внимание необходимо уделять **детям**, так как малыши очень часто тянут в рот разные предметы, в том числе игрушки, при прогулках на улице, на детской площадке и т.п. Именно поэтому у детей часто возникают кишечные инфекции. Кроме того, дети и подростки часто бывают объединены в детские коллективы (детский сад, школа, кружок, детский лагерь и т.д.), где довольно быстро может произойти распространение любой инфекции, в том числе и норовирусной. Наиболее опасен норовирус для **физически ослабленных лиц, престарелых и детей**. Известны даже случаи летального исхода от данной инфекции.

После болезни организм вырабатывает иммунитет к вирусу, но **на очень короткий период** (до 8 недель). После этого срока человек может снова заразиться норовирусом и заболеть.

Знайте! Вакцины и специфического лечения против норовирусов нет (антибиотики на вирусы не действуют). **Не занимайтесь самолечением!** При подозрении на любую кишечную инфекцию обязательно обращайтесь к врачу.

Основные меры профилактики

- избегать прямого контакта с больными людьми;
- соблюдать правила личной гигиены (тщательное мытье рук перед едой и приготовлением пищи, перед и после ухода за больным, после туалета);
- следить за чистотой рук детей, учить их правилам личной гигиены;
- тщательно мыть под проточной водой и затем обдавать кипятком овощи и фрукты, употреблять в пищу термически обработанные продукты;
- отделять сырые продукты от приготовленных; использовать разделочный инвентарь (ножи, разделочные доски) отдельно для сырых и готовых продуктов, салатов, хлеба;
- выбирать свежие и непорченые продукты;
- хранить продукты при безопасной температуре, и не хранить приготовленную пищу долго даже в холодильнике;
- всегда промывать и дезинфицировать после приготовления пищи все используемые поверхности и кухонные принадлежности;
- употреблять гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченая вода, напитки в заводской упаковке);
- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;
- во время болезни оставаться дома, не идти в школу, детский сад или на работу;
- если в доме уже есть заболевший, то необходимо очень внимательно следить за гигиеной: не менее одного раза в день проводить обработку всех поверхностей, с которыми контактировал больной человек (корпус кровати, прикроватные столики, санузлы, дверные ручки и т.д.);
- все вещи, которые были загрязнены рвотными массами больного, сразу же стирайте при температуре не менее 60 градусов

НОРОВИРУС МОЖНО ИНАКТИВИРОВАТЬ ХЛОРОСОДЕРЖАЩИМИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ

Помните!

Защита от норовирусной инфекции и других кишечных инфекций, вызванных вирусами это не только меры личной гигиенической профилактики, но и **своевременное обращение за медицинской помощью** в территориальное учреждение здравоохранения, тем более, если заболели ДЕТИ!

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области» в г. Волгодонске