

Профилактика норовирусной инфекции

Кишечные инфекции норовирусной этиологии проявляются ярко выраженной кишечной симптоматикой и характеризуются быстрым течением.

Источником инфекции является больной человек или бессимптомный носитель вируса.

Инкубационный период составляет 12 - 48 час., продолжительность заболевания - 2 - 5 дней.

Доказана высокая контагиозность (заразность) норовируса. Менее 10 вирусных частиц достаточно, чтобы при попадании в желудочно-кишечный тракт здорового взрослого человека вызвать заболевание.

Как происходит заражение?

Механизм передачи инфекции - фекально-оральный.

Пути передачи инфекции: контактно-бытовой, пищевой и водный.

Причинами возникновения норовирусной инфекции, передающихся с пищей, являются нарушения правил обработки овощей и фруктов, мытья посуды, несоблюдение 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).

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.

Норовирусы поражают население всех возрастных групп

Основные принципы профилактики инфекции:

- Соблюдение правил личной гигиены: тщательно мыть руки перед приемом, раздачей пищи, после посещения туалета, улицы.
- Следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены
- Употребление кипяченой или бутилированной воды
- Употребление в пищу доброкачественных продуктов (обращайте внимание на соблюдение сроков годности).
- Не употреблять воду из открытых источников.
- Если вы чувствуете себя не здоровым (особенно при наличии симптомов кишечной инфекции) не подвергайте риску заболевания своих близких! Ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи.

Главная защита от норовирусной и других кишечных инфекций – это соблюдение правил личной гигиены, а также своевременное обращение за медицинской помощью.

Симптомы и лечение норовирусной инфекции

Норовирус («вирус Норfolk», 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:

- ПИЩЕВОЙ**
Употребление в пищу немытых фруктов, овощей, салата или зелени
- ВОДНЫЙ**
Прием жидкости, содержащей вирус
- КОНТАКТНО-БЫТОВОЙ**
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 незамедлительно обратиться за медицинской помощью, не занимаясь самолечением

Помните!

- Обильное питье (зеленый чай, настой ромашки, минеральная вода без газа)
- 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, санузлы, ручки дверей и т.д.)