

诺如病毒高发季，预防知识看这里~

武汉理工大学医院 2024年12月13日 12:30 湖北

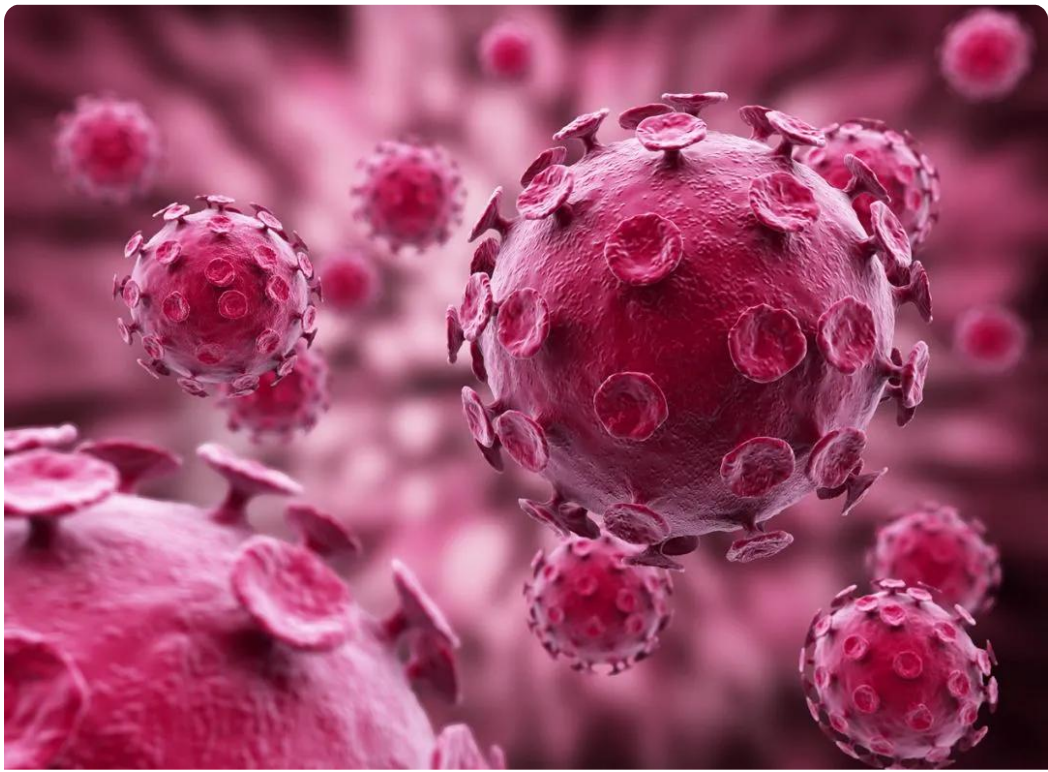
诺如病毒高发季 预防知识看这里



每年10月到次年3月是我国诺如病毒感染的高发季节，学校等人群聚集场所是诺如病毒感染的高发场所。校医院在此提醒师生掌握诺如病毒预防知识，警惕诺如病毒感染。

一 什么是诺如病毒





什么是诺如病毒

诺如病毒，原名诺瓦克病毒，属于杯状病毒科，诺如病毒具有变异快、环境抵抗力强、感染剂量低，感染后潜伏期短、排毒时间长、免疫保护时间短、交叉保护弱和传播方式多样等特点。

诺如病毒**是引起急性胃肠炎常见的病原体**，儿童和成年人都可能感染。全年均可发生，**秋冬季高发**。

二 诺如病毒如何传播



诺如病毒如何传播

病人和隐性感染者均为传染源。

传播途径种类多样，可通过**直接接触**患者粪便或呕吐物等排泄物、**间接接触**被排泄物污染的物品或环境、**食用或饮用**被诺如病毒污染的食物或水，以及摄入病人呕吐或排便时形成的**气溶胶**等方式传播。

三 诺如病毒感染的症状



诺如病毒感染的症状

诺如病毒感染潜伏期通常为24至28小时。**最常见症状是呕吐和腹泻**，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。

儿童以呕吐多见，成人则腹泻居多，粪便为稀水便或水样便。

四 感染了诺如病毒如何治疗



抗生素主要用于治疗细菌性疾病，
而诺如病毒感染属于病毒性疾病，
服用抗生素无效。



诺如病毒感染如何治疗

诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病，病情轻微，预后良好。
老人、婴幼儿及患有基础性疾病的人发生并发症的风险较高。
目前诺如病毒急性胃肠炎**没有特效药物，没有疫苗，不需服用抗生素**，以休息、补液及对症治疗为主，若脱水症状严重应及时就医。

五 如何预防诺如病毒



预防诺如病毒



保持手卫生

在餐前、便后、准备食物前和外出回家后，应遵循**六步洗手法**，使用肥皂和流动水**至少洗手20秒**，以有效预防包括诺如病毒急性胃肠炎在内的多种传染病的传播。**消毒纸巾和免洗手消毒剂不能代替洗手。**

六步洗手方法



1、掌心相对揉搓



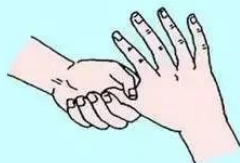
2、手指交叉，掌心对手背揉搓



3、手指交叉，掌心相对揉搓



4、弯曲手指关节在掌心揉搓



5、拇指在掌中揉搓



6、指尖在掌心中揉搓



注意饮食饮水卫生

喝开水或者合格的瓶装水，**避免饮用未经处理的生水**。食用蔬菜和水果时要洗净；烹饪加工食品时要做到生熟分开，应使用不同的砧板、刀具及容器处理生熟食品，避免交叉污染；**确保食物煮熟煮透**，特别是贝类等海产品；外出就餐时，选择卫生条件良好、信誉度高的餐厅。



感染者应居家隔离休息

建议非住院患者**居家隔离至症状消失后至少72小时**，在此期间，患者应保持个人卫生，减少与他人的密切接触，特别应避免烹饪做饭或照顾其他老人和儿童，应单独用餐和休息。特殊岗位从业人员，如厨师和育婴员等，应在粪便排毒结束后才能返岗。



做好清洁与消毒

诺如病毒对酒精不敏感，因此被诺如病毒污染的环境、物品应**使用含氯制剂（如84消毒液等）进行消毒**，餐饮用具可通过煮沸30分钟消毒。

做好居室的日常清洁和通风，高频接触的表面和卫生间等关键区域定期消毒；确保厨房和餐具的清洁，及时处理垃圾，保持整洁卫生。当室友或家庭成员出现胃肠炎症状时，应对其排泄物和呕吐物进行规范处理，并使用含氯消毒剂对污染的物品和表面进行彻底消毒。同时，对家中的高频接触点如门把手、卫生间等定时进行消毒。



保持健康生活方式

做到均衡饮食、充足睡眠和适度运动，增强身体抵抗力，预防被感染。

【END】

本文综合整理自中国疾控中心、山东疾控微信公众号。

图片来自于网络，如有侵权请联系删除

编辑：向瑶

审核：蔡轶伦



长按识别二维码



武汉理工大学社区卫生服务中心
武汉理工大学医院

感谢您关注：武汉理工大学医院

武汉理工大学社区卫生服务中心