

## Профилактика норовирусной инфекции

---



В летний период чаще дети и взрослые заболевают кишечными инфекциями. Одной из частых причин этих инфекций являются норовирусы.

Норовирусы очень заразны: всего 10-100 частиц вируса достаточно для заражения человека. Поэтому попадание этого вируса в детский коллектив очень часто ведет к быстрому распространению кишечной инфекции среди детей, особенно характерны вспышки в летний сезон.

### **Основные пути передачи норовируса:**

- пищевой, т.е. человек может заразиться, например, употребив в пищу немытые фрукты или овощи;
- водный, когда человек заражается, выпив некоторое количество жидкости, содержащей вирус;
- контактно-бытовой, когда вирус попадает в организм через немытые руки, игрушки, предметы обихода, посуду и т.д. Чаще всего передача вируса происходит от больного человека через предметы обихода здоровому человеку. Люди, инфицированные вирусом, способны заразить окружающих во время разгара заболевания и в течение следующих 48 часов. В некоторых случаях вирусы могут выводиться организма в течение 2х недель после начала заболевания. Вирус весьма жизнестоек, погибает только от хлорсодержащих дезинфицирующих средств.

### **Симптомы норовирусной инфекции**

Инкубационный (скрытый) период норовирусной инфекции составляет от нескольких часов до 2-х суток. Первые симптомы заболевания появляются через 24-48 ч. после заражения. Это может быть однократная, но чаще многократная рвота, понос, сильная тошнота, повышение температуры. Нарушения со стороны пищеварительной системы могут сопровождаться мышечными, головными болями и слабостью. Обычно симптомы норовирусной инфекции проходят сами через 12-72 часа. При этом переболевший человек может быть заразен до 1 месяца после выздоровления.

**Лечение норовирусной инфекции** должно проводиться только лечащим врачом.

**Меры профилактики элементарны.**

Как и при любой кишечной инфекции, чтобы не заболеть, следует выполнять следующие правила:



- соблюдение личной гигиены (тщательное мытье рук с мылом перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета, после возвращения с улицы, смывание фекалий при закрытой крышке унитаза);
- тщательная обработка овощей и фруктов, употребление в пищу термически обработанных продуктов;
- употребление гарантированно безопасной воды и напитков (кипяченая вода, напитки в заводской упаковке);
- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

**Норовирус и дети**

Как известно, маленькие дети то и дело тянут в рот разные предметы. Хорошо, если это происходит дома, и это чистые игрушки. Но бывает, что такое происходит на улице, на детской площадке и в других местах, где никто не поручится Вам за чистоту предмета, взятого в рот. Именно поэтому у детей часто возникают кишечные инфекции.

Так что же делать родителям?

Здесь можно посоветовать только одно - приучать ребенка соблюдать гигиену - мыть руки, не брать с пола еду, не брать в рот что-то, что валялось на улице и т.д.

**ПОМНИТЕ!**

Что главная защита от норовирусной инфекции и других кишечных инфекций, вызванные вирусами — это не только меры личной гигиенической профилактики, но и своевременное обращение за медицинской помощью в лечебно-профилактические учреждения!