

Норовирусная инфекция и ее профилактика

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:



ПИЩЕВОЙ

Употребление в пищу невымытых фруктов, овощей, салата или зелени



ВОДНЫЙ

Прием жидкости, содержащей вирус



КОНТАКТНО-БЫТОВОЙ

Попадание вируса через невымытые 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



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

Помните – рвота и диарея приводят 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, санузлы, ручки дверей и т.д.)



Кичешные 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:

- 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.).
- Всегда мойте руки перед едой.
- Старайтесь не употреблять быструю многокомпонентную пищу (типа шаурмы) для употребления «на ходу».
- Для питья употребляйте только бутилированную или кипяченую воду.
- 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.
- Дома регулярно проводите чистку санитарных узлов с использованием дезинфицирующих средств, влажную уборку помещений.
- 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.

