

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 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 немедленно обратиться за медицинской помощью, не занимаясь самолечением



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

Помните – рвота и диарея приводит к быстрому обезвоживанию организма и особенно опасно 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 нужна срочная помощь в скорую и ехать в больницу

Профилактика норовирусной инфекции



Мыть руки перед едой, после прогулок, 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.)



На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора

ВИРУСНЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

- Очень заразны: всего 10-100 частиц вируса достаточно для заражения человека.
- Быстро распространяется в детских коллективах.
- Инфицированный способен заразить окружающих в течение следующих 48 часов.
- Могут выводиться из организма в течение 2-х недель после начала заболевания.



- **ПИЩЕВОЙ**, употребив в пищу немытые фрукты или овощи;



- **ВОДНЫЙ**, выпив не кипяченую воду, содержащую вирус;



- **КОНТАКТНО-БЫТОВОЙ**, через немытые руки, предметы обихода, посуду и т.д.

СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ



- Первые – через **24-48 ч.** после заражения. Рвота, понос, сильная тошнота, повышение температуры. Могут сопровождаться мышечными, головными болями и слабостью. Обычно симптомы проходят сами через **12-72 часа**.
- После болезни организм вырабатывает иммунитет к вирусу, но на очень короткий период – около **8 недель**. После этого человек может снова заразиться норовирусом и заболеть.



- При первых же проявлениях заболевания необходимо срочно обратиться к врачу.

ПРОФИЛАКТИКА

На данный момент вакцины от норовирусов не существует. Но **меры профилактики элементарны**. Чтобы не заболеть любой кишечной инфекцией, следует выполнять следующие правила:



- соблюдение личной гигиены (тщательное мытье руки перед едой и приготовлением пищи, после туалета, после возвращения с улицы);



- тщательно обрабатывайте овощи и фрукты, употребляйте в пищу термически обработанные продукты;



- употребляйте гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченая вода, напитки в фабричной упаковке);



- при купании в водоемах и бассейнах не допускайте попадание воды в рот.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ЗВИ)

Повсеместно распространенное инфекционное заболевание, вызываемое вирусами Enterovirus. Энтеровирусы устойчивы во внешней среде, хорошо переносят низкие температуры: в условиях холодильника они сохраняются в течение нескольких недель, в водопроводной воде – до 18 дней, в речной воде – около месяца, в очищенных сточных водах – до 2 месяцев

ФАКТОРЫ ПЕРЕДАЧИ ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Факторами передачи инфекции могут быть сырая вода и приготовленный из неё лед, недостаточно обработанные овощи, фрукты, зелень, грязные руки, игрушки и другие объекты внешней среды, загрязненные энтеровирусами

ПРАВИЛА, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ



Мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после смены подгузника у ребенка



Тщательно мыть фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой



Пить воду только гарантированного качества: бутилированную промышленного производства или кипяченую



Избегать контактов с людьми с признаками инфекционных заболеваний, с сыпью, температурой, кашлем и другими симптомами



Купаться только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды



Родителям необходимо следить за детьми во время купания во избежание заглатывания воды



Защищать пищу от мух и других насекомых



Помните, что только врач может назначить Вам адекватное лечение.
При появлении симптомов заболевания немедленно обращайтесь за медицинской помощью

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

С продуктами питания могут передаваться возбудители сальмонеллезов, кампилобактериозов, иерсиниозов, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других болезней

⚠ ПРИЧИНЫ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ С ПИЩЕЙ

- Нарушения технологии приготовления блюд
- Неправильное хранение блюд
- Нарушение правил личной гигиены



⚠ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Многокомпонентные салаты, заправленные майонезом или сметаной
- Кондитерские изделия с кремом
- Шаурма
- Изделия из рубленного мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и др.
- Плохо промытые фрукты и овощи

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ



Не готовьте еду впрок в больших количествах



При приобретении готовой продукции обратите внимание на время изготовления и срок реализации



Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке



Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике



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



Не готовить заблаговременно (более суток) рубленное мясо



В холодильнике старайтесь не помещать на одну полку готовые блюда и сырые мясо и рыбу

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ