

# 诺如病毒 胃肠炎健康提示



每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节,学校和托幼机构等人群聚集场所是诺如病毒感染疫情高发场所。中秋国庆假期,大家外出旅游、就餐和进食海水产品机会增多,诺如病毒感染风险增加。假期结束返校后,学校等重点场所疫情防控尤为重要。中国疾控中心提示,做好个人防护,谨防诺如病毒感染;出现呕吐、腹泻症状及时就医。

## ● 什么是诺如病毒?

诺如病毒属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点,容易在学校、托幼机构等相对封闭环境引起胃肠炎暴发。诺如病毒为RNA病毒,极易发生变异,每隔几年就有新的变异株出现,引起全球或区域性暴发流行。

## ● 诺如病毒胃肠炎有哪些主要症状?

诺如病毒感染潜伏期为12-72小时,通常为24-48小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

## ● 诺如病毒如何传播?

病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源。传播途径多样,主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶,以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

## ● 诺如病毒胃肠炎如何治疗?

诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病,目前尚无有效的抗病毒药物。多数患者发病后症状轻,无需治疗,休息2-3天即可康复,可口服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分。对于婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,如因频繁呕吐或腹泻,出现脱水等较严重的症状时,应及时治疗。

## ● 个人和家庭如何预防诺如病毒感染?

1. 保持手卫生。饭前、便后、加工食物前应按照6步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒,但需注意,含酒精消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。
2. 注意饮食饮水卫生。不饮用生水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品更要煮熟煮透后食用。
3. 病例应尽量居家隔离,避免传染他人。诺如病毒感染患者患病期至康复后3天内应尽量隔离,轻症患者可居家或在疫情发生机构就地隔离,重症患者需送医疗机构隔离治疗。在此期间患者应勤洗手,保持手卫生,尽量不要和其他健康的家人等近距离接触,分开食宿,尤其不要做饭或照顾老人和幼儿。
4. 做好环境清洁和消毒工作。保持室内温度适宜,定期开窗通风。对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时,应戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物。患者家庭环境也应依据医务人员指导加强消毒,避免在家庭内造成传播。
5. 保持健康生活方式。保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式,增强身体对病毒的抵抗能力。

## ● 托幼机构和学校如何预防诺如病毒感染?

1. 及时发现和规范管理病例。托幼机构和学校应做好学生健康管理,严格落实晨(午)检和因病缺勤登记查因等工作。一旦发现呕吐、腹泻等症状病人,要及时就医并隔离管理。发现病例异常增多时,立即向所属疾控机构及相关行政部门报告。
2. 加强饮水和食品的管理。提供安全饮用水,做好饮用水管理,对饮用水供水管网的破损、渗漏等情况进行排查,对二次供水设施定期清洗、消毒,做好饮用水水质检测,确保供水安全。做好食品原料和加工环节的监管,注意生熟分开,彻底煮熟煮透。
3. 加强厨工、保育员等从业人员健康管理。托幼机构和学校对厨工、保育员健康状况监测,出现腹泻、呕吐、恶心等肠道传染病相关症状时,应立即暂停工作,及时就医,杜绝带病上班。制作食物和配餐过程中佩戴口罩和做好手卫生。
4. 做好环境清洁消毒。对校区/园区公共场所(如教室、宿舍、食堂、图书馆、卫生间等)定期清洁与通风,对重点部位(如门把手、楼梯扶手、水龙头、便器按钮、电梯按钮、上下床扶手等)进行定期清洁与消毒。
5. 科学规范处理呕吐物。发现病例的呕吐物和粪便,应由经过规范培训的人员按照相关操作指引规范处理,重点对被呕吐物、粪便等污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等进行消毒。
6. 开展宣传教育。充分利用微信公众号、视频号、微信群、一封信等多种方式开展诺如病毒防控知识宣教,养成勤洗手、吃熟食、喝开水的良好卫生习惯。

(转载自中国疾控动态)