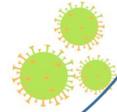


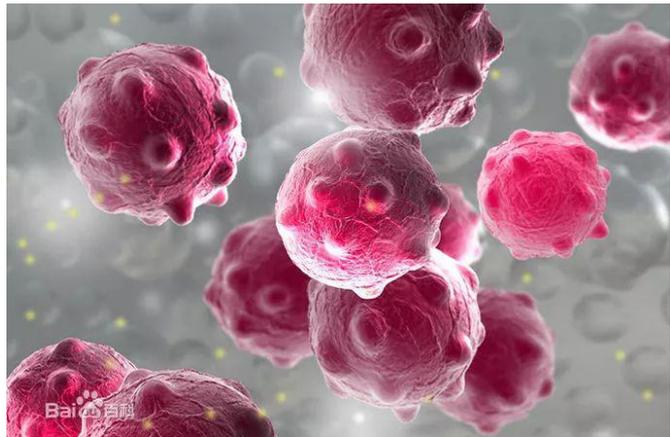


每到秋冬季节除了呼吸道疾病高发，腹泻也频频发生，这时候可得留意诺如病毒 (Norovirus) 了。



首先来带大家认识一下这种病毒：

诺如病毒又称诺瓦克病毒，是人类杯状病毒科中诺如病毒属的一种病毒，1968年，科学家在美国诺瓦克市爆发的一次急性腹泻患者粪便中分离出一种病毒病原。此后，世界各地陆续自胃肠炎患者粪便中分离出多种形态与



之相似但抗原性略异的病毒样颗粒，均以发现地名命名。而中国是在1995年报道了首例诺如病毒感染，诺如病毒感染是我国所有年龄人群急性胃肠炎的主要原因。每年流行有两个高峰（2-3月及9-10月），2-3月高峰由北方的流行构成，9-10月高峰由南北方共同作用形成。



“一图读懂” 能让你患上急性胃肠炎的 诺如病毒

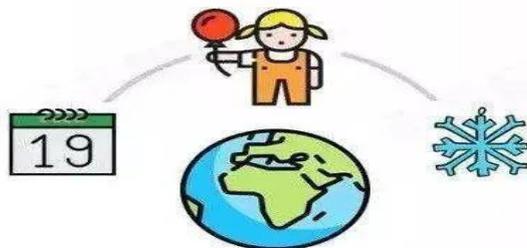
指导专家：中国疾病预防控制中心博士/研究员 靳淼

诺如病毒是什么鬼？

诺如病毒（Norovirus, NoV）是一种RNA病毒，属于杯状病毒科诺如病毒属。



诺如病毒感染的主要表现为**腹泻**和/或**呕吐**，国际上通常称之为急性胃肠炎。



全世界范围内均有流行
全年均可发生感染
感染对象主要是成人和学龄儿童
寒冷季节呈现高发

感染诺如病毒后会出现这些症状：



感染诺如病毒后一般潜伏期 12-48 小时,起病急,临床主要表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛等症状。腹泻主要为黄色水样便,没有粘液或脓血,病程 1-3 天左右。如果是小儿或者体质虚弱的患者,腹泻会持续 4-6 天左右,有的时间会更长。诺如病毒引起的疾病是一种自限性疾病,大多数都可以自愈,不需要使用抗菌药物治疗,以对症治疗和支持治疗为主。可以多喝水,必要时采取静脉补液,适当补钾,避免引起脱水,导致水电解质紊乱和酸中毒等疾病的发生。治疗期间一定吃清淡,易消化的流食,忌生冷、辛辣等刺激性食物。



诺如病毒的传播途径

诺如病毒最常见的传播途径是消化道传播，其次是直接接触。包括人传人、食物和经水传播。

1 食用被诺如病毒污染的食物（贝类、蔬果）或饮用被诺如病毒污染的水；

2 接触被诺如病毒污染的物体后，未彻底洗干净双手，再接触到自己的口而感染；

3 与感染了诺如病毒的患者接触而感染，如照顾患者或与患者分享食物或共用餐具等。



诺如病毒的预防及消毒攻略

如何防控



泰山教育

1 养成良好的饮食习惯。不喝生水，饮用煮沸的开水或选择卫生合格的桶装水，生吃瓜果蔬菜要洗净，可用消毒液浸泡流动水冲洗干净后再食用；牡蛎等贝类海产品必须充分加热煮熟后再吃。

2 保持良好的手卫生。保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和传播的最有效措施，饭前、饭后、便后、加工食物之前要用肥皂和流动水动手，消毒纸巾和免洗消毒剂不能代替洗手。3 感染病人居住的房间地面及物体表面用含有效 1000mg/L 氯消毒液进行喷洒或者擦拭消毒，作用 30 分钟后再用清水擦拭干净；卫生间用含 5000mg/L~100000mg/L 的含氯消毒液刷洗，作用 30 分钟以上，卫生间拖把要专用，每次清洁后也要用 5000mg/L 的含氯消毒液浸泡消毒。

4 保持室内空气流通。自然通风或机械通风，也可以采用循环风式空气消毒机进行空气消毒，无人的空间也可用紫外线对空气消毒。

学校一定要落实诺如病毒防控措施，保持环境卫生、饮食卫生，对缺勤缺课学生登记报告，一旦发现有多名学生发生腹泻、呕吐等症状，应立即向卫



生部门报告，防止感染扩散。大家也不用恐慌哦，诺如病毒感染是一种自愈性疾病，大多数人症状轻，都可以自愈。加强锻炼，加强预防，一旦发现病情及时就医！

