

关于诺如病毒的 8 个关键问题，一次说清！



最近总听说诺如病毒，这到底是什么啊？

诺如病毒是一种传染性很强的病毒，主要攻击人的胃肠道，会引起恶心、上吐下泻、腹痛等症状。

它特别容易在人群密集的地方“搞事情”，比如学校、托幼机构、养老院、游轮等人员密集场所，短时间内可能导致出现大量感染者。



那它是如何传染的？难道摸一下就可能中招？

是的！诺如病毒的传播能力很强，传播途径也非常多样，稍不注意就可能中招：

吃进去：如果食用了被诺如病毒污染的食物，如没煮熟的贝类（牡蛎、蛤蜊等）、未清洗的蔬菜水果，或者喝了被污染的水，就可能被感染。

摸出来：患者摸过门把手、电梯按钮、玩具等物体表面后，如果这些地方有病毒残留，其他人再摸到后，触摸口鼻或不洗手就吃东西时，可能被感染。



飞沫喷：如果患者呕吐，病毒会随着呕吐物喷出形成气溶胶，飘在空气中，周围的人吸进去这些气溶胶也可能被感染。



因此，诺如病毒的传播风险很高，尤其是在人群密集、通风不良的环境中更容易传播。所以，和感染者共用餐具、照顾病人时没做好防护，或者在污染环境中不注意个人卫生，都很危险！



感染之后会有什么症状？会不会很严重？

中招后一般12-48小时发病，症状包括：

- 呕吐：可能突然出现喷涌式呕吐，尤其是儿童中更常见；
- 拉肚子：多为水样便，一天跑多次厕所；
- 其他症状：肚子绞痛、低烧、全身酸痛、头痛等。



不过别太担心，它是一种自限性疾病，大部分患者在3天内症状会缓解。不过，老年人、小孩容易出现脱水等情况，需要特别注意！



脱水听起来好吓人！怎么判断要不要去医院？

如果出现这些情况，别犹豫，立刻就医：



- 一天内尿量很少，或者尿液颜色变得特别黄；
- 嘴唇干裂、皮肤失去弹性；
- 婴儿或小孩哭的时候没有眼泪；
- 头晕眼花、站不稳。

脱水是诺如病毒感染后需要特别警惕的严重情况，尤其是小孩和老人，身体水分流失快，拖不得！



那如果感染了，在家该怎么处理？

感染诺如病毒后，居家护理很关键，记住以下三点：



1. 补水第一：少量多次喝口服补液盐（大部分药店有售），别只喝白开水，否则电解质失衡更危险！
2. 隔离自己：建议非住院患者居家隔离至症状消失后至少72小时，别做饭、别抱娃，病毒可能还在“潜伏”。

3.别乱吃药：不自行服用止泻（吐）药，这些药可能让病毒憋在体内，反而加重病情，除非医生让你吃。记住，遵医嘱。



该怎么预防啊？听说酒精杀不死它？

没错，酒精无效！诺如病毒是个“硬骨头”，想要彻底消灭它需要做到以下几点：



**1.洗手要彻底：**用肥皂或洗手液搓手20秒以上，指尖、指缝、手腕都要洗到。

**2.消毒要到位：**酒精对它无效！得用含氯消毒剂（比如84消毒液）擦桌面、马桶、门把手等高频接触部位。

**3.食物要煮熟：**贝类、海鲜必须煮透煮熟，处理食物生熟要分开，水果蔬菜用流水彻底冲干净。

**4.呕吐物要规范处理：**处理吐泻物时，要戴手套和口罩，消毒液覆盖后清理，不要直接扫或擦！



得过一次是不是就免疫了？

当然不是啦！诺如病毒有几十种变体，感染过一种毒株后免疫保护时间短。而且，感染过某一毒株后，下次换个“马甲”还能袭击你。所以预防措施需要终身践行，不能掉以轻心！



最后问个实在的……这病毒是不是冬天特别嚣张？

没错！每年11月到次年3月是它的“狂欢季”，因此也叫“冬季呕吐病”。不过，诺如病毒虽然在冬季更为活跃，但全年均可感染，如果夏天去海边生吃海鲜也可能中招，全年都不能松懈！



总之，勤洗手、管住嘴、做好消毒，就能把诺如病毒挡在门外啦！如果身边有人感染，冷静处理，科学应对，别慌~

