

一图读懂！预防诺如病毒这样做

“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 靳蕊

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。



- 变异快
- 环境抵抗力强
- 感染剂量低
- 排毒时间长
- 感染后潜伏期短
- 全人群普遍易感
- 传播途径多样
- 免疫保护时间短
- 快速传播能力
- 高度传染性

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

诺如病毒是怎么传播的?

诺如病毒的传播途径包括：
人传人、经食物传播和经水传播。



人传人:粪-口途径

经食物传播:
牡蛎等贝类海产品和生食的
蔬果类是引起暴发的常见食品。



经水传播:
可由桶装水、市政供水、井水等
其他饮用水源被污染所致。

如何预防诺如病毒?



避免病从口入
生吃瓜果洗净、食物煮熟再吃



勤洗手
饭前、便后洗手
用流动水和肥皂洗手，至少要洗20秒哟!

不幸感染了诺如病毒怎么办？

治疗诺如病毒，目前尚无特效的抗病毒药物，感染诺如病毒的患者需要接受对症或支持治疗。如果护理得当，一般1-3天内可自行痊愈。



脱水是感染诺如病毒致死的主要原因，对严重的病例，尤其是幼儿及体弱者，应及时输液或口服补液，以纠正水、电解质紊乱及酸碱平衡失调。



特别注意：不要乱用抗生素！

治疗诺如病毒感染没有特效药物！尤其是抗生素，不仅毫无作用，还会帮倒忙！



病毒不怕抗生素，抗生素会杀死肠道内的正常菌群，菌群紊乱进而造成腹泻时间延长。

关于诺如病毒的那些事儿，
你都看懂了吗？