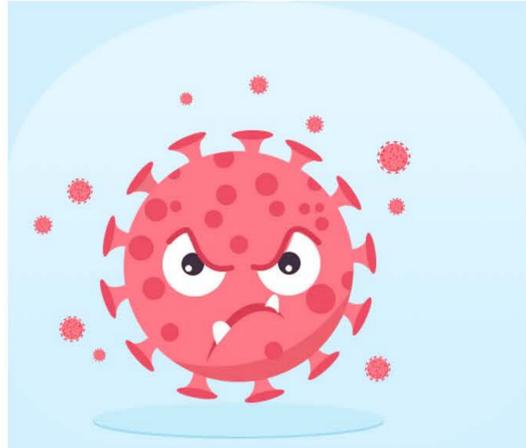


转自徐汇教育

诺如病毒胃肠炎全年均可发生
一般10月到次年3月
是诺如病毒感染高发季节
人群普遍易感
聚集性疫情主要发生在
学校和托幼机构等人群聚集场所



什么是诺如病毒？
它有哪些特征？
我们又该如何预防呢？



什么是诺如病毒？

诺如病毒是导致急性胃肠炎的最常见的病原体之一，具有**传染性强、感染剂量低、排毒时间长、免疫保护时间短和全人群普遍易感**等特点。

诺如病毒如何传播？

- 1、诺如病毒传染性强，病人发病前至康复后2周，均可在粪便中检测到诺如病毒，但**患病期和康复后三天内**是传染性最强的时期。
- 2、诺如病毒主要通过病人或隐性感染者的粪便和呕吐物排出，存在多种传播途径。

主要传播方式：

- ①通过摄入被诺如病毒污染的食物和水传播。
- ②通过接触传播（包括直接接触感染者，接触其排泄物或呕吐物；间接接触被诺如病毒污染的环境、物品表面）。
- ③通过呕吐或冲便产生的气溶胶传播。



诺如病毒感染有哪些症状？

- 1、诺如病毒感染的潜伏期通常为24~48小时，最短12小时，最长72小时。
- 2、**最常见的症状是腹泻和呕吐**。成人以腹泻症状居多，儿童则以呕吐症状表现为主，此外还会有恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等症状。多数患者发病后1~3天即可康复。



感染诺如病毒应该怎么办

- 01 一般以轻症为主，轻症患者可**补充足够的水分**以防脱水。
- 02 严重脱水时，应及时住院输液治疗。
- 03 感染者患病期至康复后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。

如何做好科学预防？



01 个人养成良好的卫生习惯

- ①**保持手部清洁**：在餐前、便后、准备食物前和外出回家后，应遵循六步洗手法，使用肥皂和流动水至少洗手20秒。



- ②**重视饮水卫生和食品安全**：加工生食与熟食的砧板和刀具要分开使用，以防交叉污染；蔬菜瓜果要洗净，确保肉类、海鲜等彻底煮熟。注意饮水安全，避免直接饮用自来水。



02 定期做好卫生清洁和消毒工作

- ①**酒精对诺如病毒无效**！因此被诺如病毒污染的环境、物品应使用含氯制剂（如84消毒液等）或过氧化氢等高水平消毒剂进行消毒。餐饮用具可通过煮沸30分钟消毒。



- ②若家中有人出现胃肠炎症状时，应对其粪便、呕吐物等进行规范处理，对其接触过的物品和物表**使用含氯消毒剂进行彻底消毒**，对其他高频接触的门把手、卫生间等也应进行消毒处理。

03 注意开窗通风，处理病患呕吐物时，佩戴口罩和手套，做好个人防护。

04 保持健康生活方式

- 做到均衡饮食、充足睡眠和适度运动，增强身体抵抗力，预防被感染。