

诺如病毒进入感染高发期,市疾控中心昨发布警示

# 要喝热水吃熟食勤洗手讲卫生

诺如病毒感染为自限性疾病,一般2至3天自愈,对症治疗即可

■记者 陈成成 通讯员 陈圣珍

呕吐、腹泻,这可能是诺如病毒引起的。昨日,市疾控中心发布警示:眼下正是诺如病毒等病毒性腹泻高发季节,学校、托幼机构、养老院等各类集体单位要加强食品、饮用水、环境卫生以及厨工等从业人员卫生管理,一旦出现聚集性呕吐腹泻病例,要立即报告卫生部门,及时处置。

## 传播很迅速

- \* 感染性极强,可通过粪-口途径传播
- \* 水源、食物、物品被诺如病毒污染都可传播感染
- \* 病毒可通过气溶胶在空气中弥散,造成聚集性的疫情暴发
- \* 易在学校、托幼机构、餐馆、养老院等人员聚集场所暴发疫情



## 症状很难受

- \* 感染后48小时内,出现呕吐、腹泻等急性胃肠炎症状
- \* 还可能出现发烧畏寒、头痛、肌肉酸痛等不适
- \* 每天腹泻多达4-8次,粪便为稀水便或水样便,无粘液脓血
- \* 感染人群中,儿童患者多出现呕吐症状,成人患者则腹泻较多



## 病毒很难灭

- \* 诺如病毒的生存能力较强,能耐低温、耐酸
- \* 室温下在水、食物或环境中都能存活较长时间
- \* 目前还没有针对诺如病毒的疫苗上市
- \* 没有特效药物,抗生素对诺如病毒无效



## 秋冬季是诺如病毒高发期

每年到了冬季,各地都会出现因感染诺如病毒而腹泻、呕吐的患者。市疾控中心相关负责人表示,截至昨天,我市已有个别学校因此而

停课。

据介绍,诺如病毒的传播途径较多,除了互相接触传播、粪-口传播,患者的呕吐物在空气中形成的气溶胶也能传播

病毒。感染诺如病毒后,患者多在48小时内会出现呕吐、腹泻等急性胃肠炎症状,幼儿以呕吐症状更多见,病程一般2至3天自愈。集体单位和家

庭一旦发现呕吐、腹泻等患者,应立即就诊,并对呕吐物和排泄进行消毒处理,所有患者必须在家隔离至症状消失后72小时。

## 如何预防诺如病毒性腹泻?

据介绍,虽然诺如病毒暴发发现多限于校园,但并不是只喜欢儿童,而是可感染所有人。在该病毒高发期,如何预防诺如病毒感染呢?市疾控中心建议,集体单位要搞好

办公场所及宿舍的环境卫生,每周至少要清洁地面、门窗和桌面一次;要保持厕所清洁卫生,配备足够的洗手设施和肥皂、洗手液等;生活垃圾要集中存放并加盖,定期清理。个

人则要养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开避免交叉污染等生活习惯。

值得一提的是,诺如病毒常见于贝类、蔬果等食物,例如生鲜蔬菜、瓜果被受病毒污染的水灌溉、

清洗,可使病毒附着于表面;贝类在受污染的水中养殖,也可通过滤食方式逐渐蓄积诺如病毒。因此,生吃的瓜果一定要洗净去皮,贝类海产品一定要煮熟煮透。

## 感染诺如病毒后怎么办?

市疾控中心相关负责人表示,诺如病毒是急性肠胃炎最常见的病原体,该病毒基因多样且高度变异,每隔数年就会出现新变异。不过,诺如病毒感染为自限性疾病,潜伏期为24小时至48小时,病程

一般为2天至3天,发病后1天至3天是排毒高峰。一般来说,大部分患者感染诺如病毒后1至3天就会好转。和感冒一样,只需要进行对症治疗即可,如果发烧就退烧,腹泻就止泻。目前,针对该病毒没

有疫苗,也没有特异的抗病毒药物。

虽然是自限性疾病,但并不意味着不用就医。需要注意的是,其可能导致的脱水问题,免疫力较低的诺如病毒感染者,有可能出现体重减轻、严重脱水、肾衰

竭甚至死亡等严重病情。因此,如果没有出现脱水症状,精神、食欲都好,可以到医院口服补液盐,若出现脱水症状,包括烦躁、哭时眼泪减少、眼眶凹陷、口唇和皮肤干燥、小便减少等,就得赶紧看医生。

## [相关链接]

### 预防诺如病毒 要注意个人卫生

预防诺如病毒感染,市疾控中心特别提醒:

1. 注意个人卫生,饭前便后、加工食物之前要洗手,生吃瓜果要洗净;
2. 托幼机构、学校等集体单位加强传染病健康宣教工作,严格按照相关规定进行校内环境消毒工作;
3. 近期感染诺如病毒的食品加工者应暂时脱离工作岗位,诺如病毒患者呕吐物污染表面应迅速清理并用漂白剂消毒,污染的食物应丢弃,纺织品(包括衣服、毛巾、桌布和餐巾)沾染呕吐物或粪便时,应迅速高温清洗;
4. 一旦发现儿童、学生出现聚集性恶心、呕吐、腹泻等症状,应指导其就诊,并居家隔离治疗,密切监测缺勤儿童、学生的健康状况,并及时向辖区疾控中心和上级部门报告。



## 政务微信公号 掌上行政服务

瑞安日报新媒体中心——微信公号高级功能定制开发专家

微信公众平台+微网站开发,提供资讯内容维护

瑞安日报

瑞安日报新媒体中心 联系电话: 65820169

部分案例



瑞安发布



清廉瑞安



瑞安交警



平安瑞安



瑞安旅游



瑞安财税

