Норовирусная инфекция, меры профилактики.

Сегодня все чаще и чаще дети и взрослые заболевают кишечными инфекциями. Одной из частых причин этих инфекций являются вирусы.

Существует несколько разновидностей вирусов, которые способны вызывать у человека кишечную инфекцию. Одним из таких вирусов является нововирус. Норовирусы вместе с ротавирусами являются основной причиной развития кишечных инфекций у детей. Изначально норовирусы и ротавирусы вообще не различали и всем ставили диагноз - ротавирусная инфекция, тем более, что проявления обоих вирусных инфекций схожи.

Впервые норовирус были выделен в 1972 году в городе Норволк, штат Огайо, США, в связи с чем сначала назывался Норволк-вирусом.

Норовирусы очень заразны: всего 10-100 частиц вируса достаточно для заражения человека. Поэтому попадание этого вируса в детский коллектив очень часто ведет к быстрому распространению кишечной инфекции среди детей.

**Основные пути передачи норовируса**:

- пищевой, т.е. человек может заразиться, например, употребив в пищу немытые фрукты или овощи;

- водный, когда человек заражается, выпив некоторое количество жидкости, содержащей вирус;

- контактно-бытовой, когда вирус попадает в организм через немытые руки, предметы обихода, посуду и т.д. Чаще всего передача вируса происходит от больного человека через предметы обихода здоровому человеку. Люди, инфицированные вирусом, способны заразить окружающих во время разгара заболевания и в течение следующих 48 часов. В некоторых случаях вирусы могут выводиться организма в течение 2х недель после начала заболевания.

**Симптомы норовирусной инфекции**

Первые симптомы заболевания появляются через 24-48 ч. после заражения. Это может быть однократная, но чаще многократная рвота, понос, сильная тошнота, повышение температуры. Норовирус чаще всего вызывает диарею и сильную рвоту, но иногда может быть и только рвота. Нарушения со стороны пищеварительной системы могут сопровождаться мышечными, головными болями и слабостью. Обычно симптомы норовирусной инфекции проходят сами через 12-72 часа. После болезни организм вырабатывает иммунитет к вирусу, но на очень короткий период, около 8 недель. После этого срока человек может снова заразиться норовирусом и заболеть.

**Профилактика норовирусной инфекции**

На данный момент вакцины от Норовирусов не существует. Несмотря на высокую контагиозность, устойчивость и  длительное сохранение жизнеспособности вирусов на контаминированных предметах во внешней среде,  **меры профилактики элементарны. Как и при любой кишечной инфекции, чтобы не заболеть, следует  выполнять следующие правила:**

- соблюдение личной гигиены (тщательное мытье рук перед едой и приготовлением пищи, после туалета, после возвращения с улицы, смывание фекалий при закрытой крышке унитаза);

 - тщательная обработка овощей и фруктов, употребление в пищу термически обработанных продуктов;

- употребление гарантированно безопасной воды и напитков (кипяченая вода, напитки в фабричной упаковке);

- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

  Если в доме уже есть заболевший, то необходимо очень внимательно следить за гигиеной- защите рук перчатками при уходе за больными, контактах с предметами в окружении больного, тщательному мытью рук мылом и водой, обработке их спиртсодержащими кожными антисептиками.

По меньшей мере, один раз в день необходимо проводить обработку всех поверхностей, с которыми контактировал заражённый человек: корпус кровати, прикроватные столики, санузлы,  ручки и т.д. Учитывая высокую жизнестойкость вируса,  уборку лучше проводить с хлорсодержащими дезинфицирующими средствами.

Посуду, моющиеся предметы, которыми пользовался инфицированный больной, а также игрушки (если заболел ребёнок) необходимо кипятить.

Все вещи, которые были запачканы рвотными массами, необходимо сразу стирать при температуре не менее 60º.

 Подобное соблюдение правил гигиены позволит избежать дальнейшего распространения инфекции и повторного заражения людей.

***государственное учреждение «Гомельский районный центр гигиены и эпидемиологии» врач-эпидемиолог***

***Ирина Браим***