

诺如病毒高发期 防治知识你要知

秋冬季节是诺如病毒感染高发期,特别是孩子更容易受到感染,家长们对此很是头疼。那么,诺如病毒到底是什么病?有什么危害?又应该如何预防?本期一起来看看关于诺如病毒的知识。

什么是诺如病毒?

一到秋冬季,有的孩子就会感染诺如病毒,感染的孩子会出现发烧、呕吐、腹泻等症状。诺如病毒让许多家长们很头痛的一大“眼中钉”,看着孩子难受,家长们更是心焦如焚。

虽然听起来名字有

点唬人,但诺如病毒其实是一种常见病毒,并不是一种新型病毒。感染后48小时内,患者会出现呕吐、腹泻等急性胃肠炎症状,以呕吐症状更多见。而冬季又是诺如病毒流行的高发季节,也被称为“冬季呕吐病”。

诺如病毒如何传播?

诺如病毒的传播途径有很多种,最常见的就是与病人接触,或是接触到被病人用过的东

西,以及病人的排泄物、呕吐物、唾液等,都可能感染上诺如病毒而发病。

诺如病毒的症状有哪些?

一般为恶心、呕吐、腹痛和水样腹泻;可伴有发烧、头痛、肌痛、乏力及食欲减退等;严重者可能出现脱水症状。其中儿童患者呕吐普

遍,成人患者腹泻为多。一般潜伏期为12到48小时,病程为2到3天,但高龄人群和伴有基础性疾病患者恢复较慢。

诺如病毒怎么预防?

1、家庭预防措施

●切断传播途径

病毒性腹泻的主要传播途径为“粪-口”传播,传染源多为轻型病人或无症状携带者,因此主要预防措施是做好食品和饮水工作,加强病人、密切接触者及其直接接触环境的管理等工作,积极切断疾病的传染途径。

●避免病从口入

不吃生冷食品和未煮熟、煮透的食物,尤其是禁止生食贝类等水产品;对一些放置时间较长的冷菜最好少吃或不吃,饮用水煮开才喝,不要喝生水。

●彻底煮熟食物

避免进食未经彻底煮熟的食物。在超过摄氏80℃高温环境达30秒,诺如病毒便会死亡。因此,要注意彻底煮熟食物,尤其是海产和贝壳类食物。

●注意饮食

饮食上要素要鲜。最好选择维生素C含量相对较高的绿叶蔬菜、橙子、苹果、草莓等,及芥菜、芹菜、茼蒿等时令蔬菜。通过豆腐、豆芽等植物蛋白来替代补充蛋白,尽量避开羊肉、麻辣火锅以及辣椒等大辛大热食品。

●注意个人卫生

勤洗手,防止病毒病原体的感染。上完厕所后,一

定要彻底洗干净手,并用一次性纸巾擦干。



2、学校预防措施

●保证孩子在校的户外运动时间,科学、有序地组织孩子体育锻炼的时间,增强孩子的抵抗力。

●关注孩子身体变化,一旦发现儿童、学生出现恶心、呕吐、腹泻等症状,建议患病

学生应及时回家隔离治疗。并按照规范进行消毒处理,同时及时向辖区疾控中心报告,在相关专业人员指导下进行疫情调查和处置。

●对食品安全管理人员进行上岗前的健康状况检查,

从食品制作、分发上杜绝感染诺如病毒。

●勤通风、适当消毒,如厕所、公用通道和教室。

●如果已经有人感染诺如病毒,则需进行自我隔离,

待病情痊愈后三天才可以上班或者上学,以免发生交叉感染。患者呕吐或腹泻后,要及时用含有效氯1000mg/L的含氯消毒液进行清洗和喷洒。在进行消毒处理的时候,自己也要戴口罩和手套,做好个人防护。

感染诺如病毒如何及时、有效治疗?

专家提醒,一旦孩子患病,家长也不要过于担心,诺如病毒急性胃肠炎一般病情轻微,无后遗症,应让孩子充分休息,清淡饮食,避免高油高脂和辛辣食物,可遵医嘱给孩子配制口服补液盐服用,如吐泻症状严重,需就医治疗。家长需要在以下几方面多加注意:

●口服补液盐

轻症患儿口服WHO推荐的口服补液盐。严重病例,尤其是幼儿及体弱者应及时输液,纠正水、电解质、酸碱平衡失调。

●日常护理

应注意患者的饮食卫生,多吃新鲜、易消化、含钙高的食品,多喝水,少吃高脂肪食品,少吃冷食,同时注意患儿的保暖,并少去人群过于集中的公共场所。

●预防脱水

虽然此病大部分可以自行恢复,但医生提醒,脱水是诺如病毒感染性腹泻的主要死因,对严重病例尤其是幼儿及体弱者应及时输液或口服补液,以纠正脱水、酸中毒及电解质紊乱。

●营养治疗

腹泻营养治疗原则是饮食上进行调整,停止进食高脂肪和难以消化的食物,以减轻胃肠负担,逐渐恢复消化功能,补充维生素和电解质,切忌滥用抗生素。

处理诺如病毒患者的呕吐物时应怎么做?

●安排其他人士远离被污染的地方。

●清理呕吐物的过程中,须戴上手套及口罩。

●如果呕吐和腹泻发生的附近范围有未覆盖好的食物,应丢弃所有食物。

●清理弄脏的床单和衣服前应先先将固体污秽物移除,进行浸泡消毒处理,然后再清洗。若未能实时浸洗,便应把它们放置在密封的袋内,并尽快处理。

●用一次性抹布由外至内抹去呕吐物/溢出粪便,然后用消毒液清洗及消毒受染污的地方表面及附近广泛地方(最好消毒从呕吐物/粪便溢出边缘起2米内的范围),尤其是经常接触的地方,如门把手,扶手等。让消毒液在污染的地方表面停留约15至30分钟,令病毒变成不活跃,然后再以清水清洗,并让表面自然风干。

●切勿用拖把清理呕吐物。

●完成消毒后,必须把清洁用具进行浸泡消毒,然后彻底冲洗才可再次使用。

●所有清理工作完毕后,必须彻底洗手。