Личная профилактика в борьбе с норовирусной инфекцией

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. 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

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.

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевание острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!