

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О НОРОВИРУСЕ (памятка)

Норовирусы вызывают рвоту и диарею. Люди часто заболевают через 24-48 часов после заражения. Симптомы заболевания: тошнота, рвота, диарея (жидкий стул), спазмы желудка, возможна головная боль, высокая температура и озноб.

Контагиозность норовируса довольно высока, менее 10 вирусных частиц достаточно, чтобы при попадании в желудочно-кишечный тракт здорового взрослого человека вызвать заболевание.

Причинами возникновения норовирусной инфекции, передающихся с пищей, являются нарушения правил обработки овощей и фруктов, мытья посуды. Причинами возникновения норовирусной инфекции, передающихся через воду, являются попадание в организм человека контаминированной (загрязненной вирусом) воды (вода из-под крана, пищевой лед, вода закрытых и открытых водоемов).

Факторами передачи норовирусов контактно-бытовым путем обычно служат необеззараженные руки, контаминированные поверхности. В учебных заведениях ими часто оказывались ручки дверей, клавиатура и "мышки" компьютеров.

Заболеваемость норовирусной инфекцией имеет **осенне-зимне-весеннюю сезонность**. Спорадические случаи и вспышки норовирус-ассоциированного гастроэнтерита наблюдаются в течение всего года.

КАК ПЕРЕДАЕТСЯ НОРОВИРУС?

- Через употребление в пищу еды или напитков, зараженных норовирусом.
- Вирус попадает в рот через руки, немытые после дотрагивания до зараженных норовирусом предметов.
- При нахождении рядом с человеком, зараженным норовирусом.
- Через немытые руки перед приготовлением пищи, перед едой или кормлением других людей.

КАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАРАЖЕНИЕ НОРОВИРУСОМ?

- Часто мойте руки, особенно после посещения туалета, а также перед и после ухода за больным и перед контактом с пищевыми продуктами, после возвращения (прихода) домой.
 - Во время болезни оставайтесь дома, не идите в школу, детский сад или на работу;
 - Правильно храните и готовьте продукты;
 - Немедленно стирайте запачканное постельное белье и одежду;
 - Тщательно мойте фрукты (в т.ч. банана, мандарины) и овощи, бланшируйте устрицы перед их употреблением;
 - Чистите и дезинфицируйте загрязненные поверхности!
 - использовать дезинфицирующие средства для сантехники после пользования больным человеком; игрушек и детской мебели после пользования больным ребенком.
- если вы чувствуете себя не здоровым (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе) не подвергайте риску заболевания своих близких! Ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей и самолечением, пользуйтесь отдельным полотенцем, дезинфицируйте санитарный узел после каждого посещения туалета.