**诺如病毒急性胃肠炎宣导**

**什么是诺如病毒？**

诺如病毒，又称诺瓦克病毒（Norwalk Viruses，NV）是人类杯状病毒科中诺如病毒属的原型代表株。它是一组形态相似、抗原性略有不同的病毒颗粒。

**感染诺如病毒后都有哪些表现**

诺如病毒感染发病以轻症为主，最常见的症状是腹泻和呕吐，一般成人中腹泻更常见，儿童比成人更容易出现呕吐，部分患者有恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉疼痛等症状。诺如病毒感染主要表现为自限性疾病，一般情况下无需特殊治疗，以对症或支持治疗为主，但频繁呕吐或腹泻，可导致脱水，进而造成重症病例，故对高龄老人、婴幼儿及患有基础性疾病的人需特别关注，预防脱水及其他并发症的发生。

**诺如病毒的易感性和传播途径**

各年龄组人群均可感染，一般在摄入病毒后12-48小时出现症状，病程2-3天，预后良好。诺如病毒基因型多样，极易发生变异，感染后免疫保护力仅可持续6-24个月，且缺乏交叉免疫，因此一个人一生中能多次感染诺如病毒。

诺如病毒目前尚无疫苗可以预防，传染性较强，18-2800个病毒粒子就会使人感染。病人排毒时间较长，在潜伏期即可排出诺如病毒，排毒高峰在发病后2-5天，持续约2-3周。诺如病毒可随病人的粪便、呕吐物排出，通过污染的食物、水传播，也可经接触病人排泄物和呕吐物，经污染的手、物体和用具传播，还可通过摄入粪便或吸入呕吐物产生的气溶胶传播。

**预防控制措施**

1、保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制传播最重要最有效的措施，消毒纸巾和免冲洗的手消毒液不能代替洗手。建议在饭前便后、加工食物之前、从公共场所返家后都要洗手。

2、注意饮食饮水卫生，生吃瓜果要洗净，牡蛎等贝类海产品必须充分加热煮熟后再吃，要选用卫生合格的桶装水，建议喝开水。

3、保持良好身体状况，出现可疑症状及时就医，确诊后切实做到在家隔离，不带病上学、上班，严格按返校流程返校，以免传染给周围人。

北京市中芯学校健康中心