**科学认识诺如病毒**

家长朋友：您好！

春末初夏，这个时期是诺如病毒感染性腹泻流行的高发期。诺如病毒具有很强的传染性和快速的传播能力，全人群普遍易感且感染后免疫保护时间短，是引起急性胃肠炎疫情的最主要病原体，常在学校、幼儿园等人员密集的场所引起传播。为有效预防和控制诺如病毒的发病和流行，保障孩子的身体健康，现向您介绍有关知识，并请您与幼儿园携手，共同保护孩子的健康。

一、科学认识诺如病毒

什么是诺如病毒？

图片

诺如病毒，又称诺瓦克病毒，是人类杯状病毒科中诺如病毒属的一种病毒，是一种能够在全球范围内引起人和多种动物发生急性肠胃炎最常见的病原体。

诺如病毒的症状及特点

图片

人感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎，一般在摄入病毒后12-48小时出现症状，最常见的症状是腹泻和呕吐，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。诺如病毒具有发病急、传播速度快、涉及范围广等特点，感染者发病突然，主要症状为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻。儿童以呕吐为主，成人以腹泻为主。

二、诺如病毒的传播方式

诺如病毒主要通过粪口途径传播。

具体传播方式多样：

★ 摄入污染的食物、水；

★ 接触病人排泄物或呕吐物；

★ 接触污染的手、物体或用具；

★ 接触呕吐产生的气溶胶等均可造成诺如病毒传播。

三、诺如病毒的高发人群

1.该病多发生在学校、家庭、旅游区、医院、食堂、军队等，由于共同进餐、使用公共餐具或人群密集而容易集体爆发。

2.由于抵抗力和免疫力尚低，4~12岁的儿童更容易感染。诺如病毒可通过被污染的水源、没有煮熟的食物、海鲜、贝类、空气中的飞沫等进行传播。

3.诺如病毒以老人和小孩等体质比较弱的人最容易感染。

四、应采取的治疗措施

图片

一般来说，诺如病毒会自我治愈，家长不必过于惊慌，但还是要采取一些治疗措施：

如果症状较轻，家长可以采取采取一些治疗措施：

1.少量多次喝水或米汤，让肠胃得到休息。

2.禁止食用容易引起腹胀的食物，如牛奶、豆浆等。

3.若有脱水现象，注意补水，必要时可口服补液。

如果出现以下症状，应及时就医：

1.反复发热、高烧不退。

2.频繁呕吐，无法进食。

3.大便呈粘液样或有脓液，气味较臭。

4.腹痛明显，休息后难以缓解。

5.精神状态差，皮肤、口唇干燥，眼窝或囟门凹陷，尿量明显减少。

五、如何预防诺如病毒

图片

诺如病毒是传染病，切断传染途径，做好预防工作十分重要。

1.饭前便后勤洗手，注意个人卫生。

图片

2.不吃生冷食物或未煮熟的事物，不去无证经营的小摊、小店就餐。

3.避免去人群密集的公共场合，避免接触患病人士。

4.出现病情后立即就医，并及时告知幼儿园。

六、温馨提示

1.诺如病毒一般会自我治愈，请您保持冷静，不必过于惊慌。

图片

2.请各位家长做好预防工作，避免带孩子去人多的场所，避免进食无安全保障的食物和饮用水。

3.请各位家长配合幼儿园工作，对孩子进行健康教育，帮助孩子养成良好的个人卫生习惯。

4.孩子出现疑似情况后，请不要坚持来上幼儿园，并及时将情况告诉老师。

5.孩子出现诺如病毒症状后，要及时就医。

6.切勿使用抗生素，避免病毒产生抗药性。

7.如班上出现大规模呕吐现象，家长需冷静面对，先去医院治疗查询病因，不要盲目认定为“食物中毒”。

图片

8.做好环境清洁和消毒工作。保持室内温度适宜，定期开窗通风。对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时，应戴塑胶手套和口罩，避免直接接触污染物。患者家庭环境也应依据医务人员指导加强消毒，避免在家庭内造成传播。

图片

9.保持健康生活方式。保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式，增强身体对病毒的抵抗能力。

图片

10.诺如病毒急性胃肠炎没有特效药物也没有疫苗，一旦发现疑似病例，一定要做到:早发现、早报告、早隔离、早诊断、早治疗，以免延误了病情。

守护孩子的健康是我们的共同责任

让我们一起积极做好预防措施

帮助孩子从自身做起

养成良好的生活习惯

以强健的体魄来抵御疾病的侵扰