了解诺如病毒，加强防范意识

诺如病毒一年四季都存在，但它却具有典型的季节性。在寒冷的季节里诺如病毒特别活跃。诺如病毒俗称“冬季呕吐病”，其传染性强且传播速度快，特别喜欢“光顾”学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所。

为了更好的预防诺如病毒感染，保护孩子们的健康和安全，现向您介绍有关知识，并请您与幼儿园携手，共同呵护孩子的健康。

【诺如病毒】是什么呢？

怎样判断是否被传染？有哪些症状？

如何做有效的预防措施呢？

新悦健康教育小课堂开讲啦～

一、什么是诺如病毒

诺如病毒原名诺瓦克病毒，属于杯状病毒科。该病毒具有潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样、感染剂量低的特点，因此很容易在人群间造成传播。

所有人都普遍易感该病毒。人体感染诺如病毒后产生的免疫保护持续时间短，因此同一个人可重复感染同一毒株或不同型别的诺如病毒。酒精对诺如病毒无效，含氯消毒剂对诺如病毒最有效。

二、三个特征揪出诺如病毒

俗话说，工欲善其事，必先利其器。想要对付诺如病毒，咱们也得先发现它，才能对付它！

诺如病毒最常见的症状是呕吐和腹泻，听起来是不是跟其他病毒引起的反应差不多。但是一对比就知道，诺如的病症表现太不一样了！

突发呕吐：

其他病毒感染，孩子在呕吐之前，会先有发烧或者拉肚子的表现。但感染不同，它会让孩子在毫无征兆的情况下，突然出现呕吐，而且呕吐很频繁，吃什么吐什么。孩子感染诺如病毒，以呕吐常见症状，有时也伴有腹泻、发热和脱水。

反复腹痛：

诺如病毒导致的腹痛通常不剧烈，稍加安抚就能得到缓解，但是没多会又开始疼，如此反复。

腹泻-水样大便：

大便多为水样便或稀烂便，且几乎不含粘液便或血便。

ps.有的孩子感染诺如可能先腹泻，也有的孩子是在呕吐后数小时或几天后才出现腹泻。除此之外，孩子还可能表现为头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。

家长们一旦发现孩子有出现诺如相关的反应、甚至是疑似症状，都要行动起来。

因为诺如病毒可以通过接触传播（呕吐物、粪便、不清洁的手经食物、饮水和物品传），也可以通过呼吸道飞沫经空气传播。传染性极强，传播迅速、病毒容易变异，一人感染往往会牵连一群人。

三、诺如病毒胃肠炎如何治疗？

.对症护理

诺如病毒胃肠炎患者不需服用抗生素，而应及时补充水分以防止脱水。服用口服补液盐（ORS）能帮助患者补充水分和平衡电解质。呕吐或腹泻症状严重时应及时就医。

2.正确处理呕吐物等

对于生活环境中孩子的呕吐物和粪便，更要做好后续的消毒处理。接下来咱们就说说，不同位置的呕吐物和粪便，怎么消毒才有效！

①呕吐物吐在固定容器中，或粪便排在马桶中

配制方法：某含氯消毒液，有效氯含量为5%-6%，配制时取1份消毒液，加入5份水，混匀。