**Норовирусная инфекция и**

**меры профилактики**

В последнее время взрослые и дети все чаще страдают острыми кишечными инфекциями.

Острая кишечная инфекция - это понятие собирательное. Сюда входят кишечные инфекции, вызванные вирусами (норовирусная,  ротавирусная, астровирусная, аденовирусная  инфекция и др.) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллёз, дизентерия, холера и др.).

Источниками инфекции при вирусных и бактериальных кишечных инфекциях являются люди с клиническими проявлениями заболевания и носители возбудителя.

Возбудителями около 90% всех выявленных случаев кишечных инфекций составляют норовирусы.

**Норовирусы** поражают население всех возрастных групп, заболеваемость часто носит групповой и вспышечный характер с большим количеством заболевших в детских дошкольных и образовательных учреждениях, больницах, воинских частях, домах престарелых, т.е. часто возникают вспышки норовирусного гастроэнтерита среди организованных коллективов детей и взрослых.

Большинство случаев заболевания происходит в холодный период года (с ноября по апрель включительно). Норовирусы обладают высокой устойчивостью по отношению к физическим и химическим воздействиям, могут длительно сохранять инфекционные свойства (до 28 дней и более) на различных видах поверхностей.

*Источником инфекции* является  больной человек или  бессимптомный носитель вируса. Инкубационный период составляет 12-48 часов, продолжительность заболевания - от 2 до 5 дней. Норовирус очень заразен:  менее 10 вирусных частиц  достаточно,  чтобы  при попадании в желудочно-кишечный тракт вызвать заболевание у здорового взрослого человека.

*Основными симптомами* норовирусной инфекции является рвота, в т.ч. многократная, слабость, повышение температуры, жидкий стул.

**Итак, если вы заметили повышение температуры, общую слабость, разбитость, тошноту, рвоту, а также жидкий многократный стул - немедленно обращайтесь к врачу. Самолечение недопустимо.**

*Факторами передачи* норовирусов обычно служат необеззараженные руки пациентов, медицинских работников, заражённые поверхности, в учебных заведениях ими часто оказываются ручки дверей, клавиатура и «мышки» компьютеров. Кроме того, вирус может передаваться через заражённые лицами с бессимптомной формой заболевания пищевые продукты, не проходящие термическую обработку. Пищевой лёд, вода закрытых и открытых водоёмов также может служить причиной заболевания.

**Меры профилактики элементарны:**

* для питья используйте гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченая вода, напитки в заводской упаковке);
* тщательная мойте под проточной водой и обдавайте кипятком фрукты и овощи, особенно, если они предназначены для детей;
* не заглатывайте воду при водных процедурах и купании в бассейне;
* соблюдайте правила личной гигиены (мойте руки с мылом перед приемом пищи, после прогулок, посещения туалета, общественных мест, автотранспорта) и учите им своих детей;
* ежедневно проводите влажную уборку с использованием моющих и дезинфицирующих средств, так как даже мельчайшие частицы пыли, содержащей норовирус, вызывают заболевание;
* во время болезни (даже в легкой форме) оставайтесь дома, не идти в школу, детский сад или на работу - это опасно для других лиц, контактирующих с больным;
* бутылочки, посуду, из которой употребляют пищу маленькие дети, рекомендуется дополнительно ополаскивать кипятком;
* детские игрушки рекомендуется ежедневно мыть и кипятить;
* если в доме есть заболевший, то очень внимательно следите за гигиеной: для ухода за больными, при соприкосновении с предметами в окружении больного используйте перчатки, тщательно мойте руки с мыло, обрабатывайте их спиртсодержащими кожными антисептиками; не менее одного раза в день проводить обработку всех поверхностей, с которыми контактировал больной человек (дверные ручки, клавиатуру и «мышку» компьютера, различные виды поверхностей);
* все вещи, которые были запачканы рвотными массами, необходимо сразу стирать при температуре не менее 60º.

Подобное соблюдение правил гигиены позволит избежать дальнейшего распространения инфекции и повторного заражения людей.

**ПОМНИТЕ!** **В настоящее время вакцины против Норовирусов не существует. Главная защита от норовирусной инфекции и других кишечных инфекций, вызванных вирусами - это соблюдение мер личной гигиены и своевременное обращение за медицинской помощью в лечебно-профилактические учреждения!**