



# УДАР НИЖЕ ПОЯСА

**Вирусы атакуют человека круглый год, но летом имеют свою специфику, становясь причиной кишечных инфекций. Одной из таких опасностей является активизировавшийся в последнее время норовирус.**

## ЛЕГКО ПЕРЕДАЕТСЯ И НИЧЕГО НЕ БОИТСЯ

В отличие от ротавируса – к названию которого мы давно привыкли – норовирус термин относительно новый. Тем не менее, впервые норовирус был выделен еще в 1972 году в городе Норволк (США). Оказалось, что инфицирующая доза крайне мала – всего 10-100 частиц вируса достаточно для заражения человека, поэтому попадание вируса в коллектив, например, детский, очень часто ведет к быстрому распространению кишечной инфекции.

Норовирус очень заразен – даже мельчайшие частицы пыли с норовирусом вызывают заболевание – и весьма жизнестоек: влажная уборка с обычными моющими и спиртосодержащими средствами не обеспечивает его уничтожение. Вирус устойчив к высушиванию, замораживанию, нагреванию до 60 градусов, погибает только от хлорсодержащих дезинфицирующих средств.

Норовирус является одним из этиологических факторов как спорадической (периодической) заболеваемости, так и групповых вспышек норовирусной инфекции. Источником инфекции является человек, больной острой, стертой формой заболевания или вирусоноситель.

Основные пути передачи норовируса:

- пищевой, т.е. человек может заразиться, например, употребив в пищу невымытые фрукты или овощи;
- водный, когда человек заражается, выпив некоторое количество жидкости, содержащей вирус;
- контактно-бытовой, когда вирус попадает в организм через невымытые руки, предметы обихода, посуду и т.д.

Чаще всего передача вируса происходит от больного человека к здоровому через предметы обихода. Люди, инфицированные вирусом, способны заразить окружающих во время разгара заболевания и в течение следующих 48 часов. В некоторых случаях вирусы могут выводиться из организма в течение двух недель после начала заболевания.

## ЗНАТЬ ВРАГА В ЛИЦО

### Симптомы норовирусной инфекции

Первые симптомы заболевания появляются через 24-48 ч. после заражения. Это может быть однократная, но чаще многократная рвота, понос, сильная тошнота, повышение температуры. Норовирус чаще всего вызывает сильную рвоту и диарею, но иногда может быть и только рвота. Нарушения со стороны пищеварительной системы могут сопровождаться мышечными, головными болями и слабостью. Обычно симптомы норовирусной инфекции проходят сами через 12-72 часа. После болезни организм вырабатывает иммунитет к вирусу, но на очень короткий период, около восьми недель.

### В чем отличие норовируса от ротавируса

Симптомы у этих вирусов схожие, но, если и есть отличие, то это симптом номер один. В случае заболевания норовирусом таким является рвота, высокой температуры может не быть вообще. При ротавирусе же почти всегда сначала появляется диарея, которая сопровождается повышенной температурой тела.

Ротавирус проявляется ярко, норовирус – скрыто. Все начинается с рвоты, но при этом нет температуры и большинство тут же списывает это не на вирус, а на обыкновенное пищевое отравление. Вы на какое-то время регулируете свое питание, вроде стало лучше, но есть какая-то слабость. Проходит несколько дней или даже неделя и симптомы снова возвращаются.

То есть, если ротавирус проявляет себя во всей красе сразу, то норовирус – волнообразно, по нарастающей, маскируясь под нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Поэтому ротавирус можно констатировать быстрее, тогда как норовирус дает до двух-трех обострений.

### Лечение норовируса

Вакцины и специфического лечения против норовирусов нет (антибиотики на вирусы не действуют). Не занимайтесь самолечением! При подозрении на любую кишечную инфекцию обязательно обращайтесь к врачу.

Самое главное – остановить диарею и восполнить потерю жидкости. Для последней

цели необходимо использовать специальные растворы для оральной регидратации, обычная вода не подойдет. Дело в том, что при рвоте и диарее организм теряет не только воду, но и соли, баланс которых очень важен для здоровья. Специальные препараты улучшают всасываемость жидкости, уменьшают нагрузку на почки.

Кроме того, после диареи важно восстановить микрофлору кишечника. Любая кишечная инфекция негативно сказывается на микрофлоре и иммунитете. Необходим прием пробиотиков.

### Как защитить себя и близких

На данный момент вакцины против норовирусной инфекции не существует. Несмотря на высокую способность передаваться, устойчивость и длительное сохранение жизнеспособности вирусов на предметах во внешней среде, меры профилактики элементарны. Как и при любой кишечной инфекции, чтобы не заболеть, следует выполнять следующие правила:

- соблюдение личной гигиены (тщательное мытье рук перед едой и приготовлением пищи, после туалета, после возвращения с улицы);
- тщательное мытье овощей и фруктов, употребление в пищу термически обработанных продуктов;
- употребление гарантированно безопасной воды и напитков (кипяченая вода, напитки в фабричной упаковке);
- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

Если в доме уже есть заболевший, необходимо очень внимательно следить за гигиеной – тщательное мытье рук мылом и водой, обработке их спиртосодержащими кожными антисептиками. Использовать перчатки при обработке предметов ухода за больным.

Необходимо проводить обработку всех поверхностей, с которыми контактировал зараженный человек: корпус кровати, прикроватные столики, санузлы, ручки и т.д. Учитывая высокую жизнестойкость вируса, уборку лучше проводить с хлорсодержащими дезинфицирующими средствами.

Посуду, моющиеся предметы, которыми пользовался инфицированный больной, а

также игрушки (если заболел ребенок) необходимо кипятить.

Все вещи необходимо сразу стирать при температуре не менее 60°C.

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

Норовирусная инфекция поражает все возрастные группы. Наиболее опасен норовирус для физически ослабленных лиц, престарелых и детей. Восприимчивость к норовирусам повсеместная, сведения о появлении иммунитета после заболевания – неопределенные. Специфического лечения и вакцины против норовируса нет. Как известно, маленькие дети то и дело тянут в рот разные предметы. Хорошо, если это происходит дома, и это чистые игрушки. Но бывает, что такое происходит на улице, на детской площадке и в других местах. Именно поэтому у детей нередко возникают кишечные инфекции.

Кроме того, дети часто бывают объединены в коллективы (детский сад, школа, кружок, лагерь и т.д.), где довольно быстро может произойти распространение любой инфекции.

Родителям можно посоветовать только одно – приучать ребенка соблюдать гигиену – мыть руки, не брать еду с пола и земли.

Если же ребенок уже заразился норовирусной инфекцией, необходимо очень внимательно следить за его состоянием, особенно, если это совсем малыш. В отличие от взрослых у детей обезвоживание организма происходит намного быстрее. В случае с сильной рвотой и диареей сильное обезвоживание может привести к гибели ребенка, поэтому обращаться за медицинской помощью немедленно.

Помните! Главная защита от норовирусной инфекции и других кишечных инфекций, вызванных вирусами – это не только меры личной гигиенической профилактики, но и своевременное обращение за медицинской помощью в лечебно-профилактические учреждения, тем более, если это касается детей.

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевание острой кишечной инфекцией и сохранит здоровье.

**По информации Роспотребнадзора.**