***Личная профилактика в борьбе с норовирусной инфекцией***

Сегодня все чаще и чаще дети и взрослые заболевают кишечными инфекциями. Одной из частых причин этих инфекций являются вирусы.

 Существует несколько разновидностей вирусов, которые способны вызывать у человека кишечную инфекцию. Одним из таких вирусов является норовирус. Являются основной причиной развития кишечных инфекций у детей. Норовирусы очень заразны: всего 10-100 частиц вируса достаточно для заражения человека. Поэтому попадание этого вируса в детский коллектив очень часто ведет к быстрому распространению кишечной инфекции среди детей.

*Основные пути передачи норовируса*:

* пищевой, т.е. человек может заразиться, например, употребив в пищу немытые фрукты или овощи;
* водный, когда человек заражается, выпив некоторое количество жидкости, содержащей вирус;
* контактно-бытовой, когда вирус попадает в организм через немытые руки, предметы обихода, посуду и т.д. Чаще всего передача вируса происходит от больного человека через предметы обихода здоровому человеку. Люди, инфицированные вирусом, способны заразить окружающих во время разгара заболевания и в течение следующих 48 часов. В некоторых случаях вирусы могут выводиться организма в течение 2х недель после начала заболевания.

*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 диарею и сильную рвоту, 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 8 недель. После этого срока человек может снова заразиться норовирусом и заболеть.

*Профилактика норовирусной инфекции*

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, смывание фекалий при закрытой крышке унитаза);
* тщательная обработка 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;
* не контактировать с заболевшими, избегать массового скопления людей.

*Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевание острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Врач по гигиене детей и подростков филиала Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе» |   | Нестерова И.В. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласованно:Главный государственный санитарный врачв Чкаловском районе города Екатеринбурга,в городе Полевской и в Сысертском районеначальник территориального отделаУправления Роспотребнадзорапо Свердловской областив Чкаловском районе города Екатеринбурга,в городе Полевской и в Сысертском районе |   | Потапкина Е.П. |