

你应该了解到诺如病毒知识点

诺如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。所有人都普遍易感染该病毒。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。

诺如病毒感染全年均可发生，10月到次年3月是诺如病毒流行的高发季节。

诺如病毒感染主要症状

诺如病毒胃肠炎一般以轻症为主，最常见症状是呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。成人和儿童诺如病毒急性胃肠炎症状有所区别，儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多。诺如病毒胃肠炎一般为急性起病，属于自限性疾病，多数患者发病后2-3天即可自愈。但对于婴幼儿、老人，特别是伴有基础性疾病的老人，诺如病毒胃肠炎可导致脱水等较严重的症状。

感染途径

可通过粪口途径或间接接触被排泄物污染的环境而传播，还可以通过被污染的食物和水传播。

个人和家庭如何预防

目前，针对诺如病毒尚无特异的抗病毒药和疫苗，其预防控制主要采用非药物性预防措施。

1. 保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。饭前便后应按照 6 步洗手法正确洗手，用肥皂和流动水至少洗 20 秒。消毒纸巾和免冲洗的手消毒液不能代替洗手。
2. 如果家人感染诺如病毒，患病家人应尽量不要和其他健康的家人近距离接触，尤其不要去做饭或照顾老人和婴幼儿。
3. 认真清洗水果和蔬菜，正确烹饪食物。
4. 诺如病毒胃肠炎病人患病期间最好居家主动隔离至症状完全消失后又 2 天（因为症状完全消失后患者还有少量排毒），避免传染给其他人。
5. 发生诺如病毒胃肠炎聚集性或暴发疫情时，应做好全面消毒工作，重点对被患者呕吐物、粪便等污染物污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等进行消毒，最常用的是含氯消毒剂。