

# НОРОВИРУСЫ

## Информация о возбудителях заболеваний у людей – гигиена защищает!

### Что такое норовирусы?

Норовирусы встречаются по всему миру и являются причиной желудочно-кишечных заболеваний. Возбудители массово выделяются больными вместе с испражнениями и рвотными массами и являются очень заразными. Вы вспышки болезней, вызываемые норовирусом, чаще возникают в коммунально-бытовых учреждениях, таких, как детские сады, школы, больницы, лечебные учреждения для хронических больных. Большинство заболеваний происходит в период с октября по март.

### Как передаются норовирусы?

#### *От человека к человеку*

По большей части норовирусы передаются при прямом контакте с больным. При этом возбудители в мельчайших остатках кала или рвотных массах больного передаются через руки. Через руки вирусы попадают в рот. Очень заразными являются и мельчайшие капельки в воздухе, содержащие вирус и образующиеся при рвоте.

#### *Через загрязненные предметы*

Вирусом могут быть поражены различные поверхности, например, ручки дверей, поручни или смесители, с которых он легко попадает в рот.

#### *Через продукты питания*

Употребление сырых или же плохо вымытых или недостаточно термически обработанных салатов, овощей (в т. ч. глубокомороженных ягод), моллюсков и устриц, а также загрязненной воды и напитков представляет большой риск инфицирования вирусом.

### Какие симптомы появляются у больных?

Заболевание чаще всего начинается внезапно с сильной диареи, тошноты и волнообразных приступов рвоты. К этому часто добавляется сильное болезненное самочувствие с болями в области живота и мышечными болями, иногда с незначительным повышением температуры и головной болью. Сильная диарея может быстро приводить к недостатку жидкости в организме, что может сопровождаться сильной слабостью или головокружением. Чаще всего симптомы полностью исчезают через 1 - 2 дня.

### Сколько длится инкубационный период и как долго больной заразен?

Инкубационный период короткий, как правило, продолжается от 6 часов до 2 дней. Люди, инфицированные вирусом, способны заразить окружающих с момента появления симптомов. В течение следующих после исчезновения симптомов 48 часов относительно большое количество вирусов продолжает выделяться с калом. В некоторых случаях вирусы могут выводиться из организма и быть заразными в течение 2 недель после начала заболевания, а в отдельных случаях - еще дольше, даже после исчезновения рвоты и диареи.

### Кто находится под особой угрозой заболевания?

В принципе, заболеть норовирусной инфекцией может любой. Особо часто она отмечается у детей младше 5 лет и у пожилых лиц старше 70 лет. Они также реагируют особо чувствительно на потери жидкости, вызываемые рвотой и диареей.

### Что следует соблюдать при заболевании?

- ▶ Больные должны избегать физических нагрузок и, по возможности, ограничить контакт с другими людьми.
- ▶ При диарее и рвоте очень важно много пить.
- ▶ Для компенсации потерь электролитов может иметь смысл прием т. н. электролитных растворов, которые можно приобрести в аптеке.
- ▶ Больной должен принимать легко усваиваемую пищу с достаточным содержанием солей.
- ▶ Прежде всего, маленькие дети, беременные, пожилые и ослабленные лица должны быть обследованы врачом и пройти курс лечения, особенно в тех случаях, если наблюдается частая диарея и/или она длится более 2 - 3 дней и сопровождается повышением температуры или рвотой.
- ▶ Возможно только симптоматическое лечение. Антибиотики не действуют против норовирусов.
- ▶ При возможности, пользуйтесь собственным туалетом еще 2 дня после выздоровления. Регулярно и тщательно мойте руки с мылом после каждого посещения туалета и поддерживайте туалет в чистоте, особенно в течение 2 недель после заболевания!
- ▶ Все вещи, которые были запачканы рвотными массами или испражнениями, необходимо сразу же постирать или выкинуть. При этом обращайтесь особое внимание на гигиену рук!
- ▶ В случае заболевания не готовьте еду для других. Посуду можно мыть, как обычно.
- ▶ В случае заболевания часто меняйте нижнее и постельное белье, полотенца и мочалки и стирайте их универсальным моющим средством при температуре не менее 60 °C.

# НОРОВИРУСЫ



## Информация о возбудителях заболеваний у людей – гигиена защищает!

### Что следует соблюдать при заболевании?

- ▶ В течение не менее двух дней после исчезновения симптомов не посещайте больницы или дома престарелых, чтобы предотвратить передачу инфекции.
- ▶ После заболевания уделяйте особое внимание гигиене рук и туалета. При вспышке заболевания в больнице персонал примет особые меры гигиены.
- ▶ При обнаружении норовирусов действуют положения Закона о защите от инфекционных болезней. Детям младше 6 лет, у которых обнаружена инфекционная рвота и/или диарея или имеется подозрение на нее, временно запрещается посещать культурно-бытовые учреждения, например, школы или детские сады. Родители обязаны проинформировать культурно-бытовое учреждение о заболевании ребенка. Как правило, разрешается посещать культурно-бытовые учреждения не раньше чем через 2 дня после исчезновения симптомов. Точный срок устанавливает управление здравоохранения. Справка от врача не требуется.
- ▶ Тому, кто по долгу службы связан с определенными пищевыми продуктами, в случае инфекционной рвоты и/или диареи, запрещается выходить на работу раньше, чем через 2 дня после исчезновения симптомов. Это касается и случаев подозрения.

### Какие меры защиты можно принять?

#### Гигиена рук

Регулярно и тщательно мойте руки с мылом! Тщательное мытье рук особо требуется перед едой и приготовлением пищи, после туалета, после возвращения с улицы. После мытья тщательно вытирайте руки чистым полотенцем. Подобное соблюдение правил гигиены позволит избежать дальнейшего распространения инфекции и повторного заражения людей.

#### Прочие меры гигиены

- ▶ По возможности, избегайте прямого контакта с больными еще не меньше 2 дней после исчезновения симптомов.
- ▶ Пользуйтесь только собственными предметами санитарии и гигиены и полотенцами.
- ▶ Лучше всего проводить уборку в квартире больного, включая умывальник, дверные ручки и пол, используя одноразовые салфетки и сразу же выбрасывая их в бытовой мусор. Это особенно касается очевидно загрязненных поверхностей, например, в туалете. При этом использование одноразовых перчаток может обеспечивать дополнительную защиту от заражения.
- ▶ Как правило, достаточно очистки водой и обычным чистящим средством.
- ▶ Может потребоваться применение специальных дезинфицирующих средств, если это рекомендовано управлением здравоохранения или врачом.

#### Правильное обращение с продуктами питания

- ▶ Во избежание заражения через пораженную норовирусами еду следует хорошо прожаривать пищу, особенно блюда с морепродуктами.

Вакцины от норовирусов на настоящий момент не имеется.

### Где можно получить информацию?

Дальнейшие консультации можно получить в местном управлении здравоохранения. В связи с тем, что заразные заболевания, сопровождающиеся диареей, подлежат действию Закона о защите от инфекционных болезней, у него имеется информация о текущей ситуации и большой опыт в отношении заболевания.

Дальнейшую (профессиональную) информацию можно найти на сайте Института им. Роберта Коха ([www.rki.de/noroviren](http://www.rki.de/noroviren)).

Дальнейшая информация о защите от инфекционных болезней посредством гигиены приведена на сайте Федерального центра медицинского просвещения ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).



STEMPEL

#### Издатель:

Федеральный центр медицинского просвещения, Кельн.  
Все права сохраняются.

Подготовлено совместно с Федеральным союзом врачей государственной службы здравоохранения, а также по согласованию с Институтом Роберта Коха.

Эту информацию можно бесплатно скачать с сайта [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).

