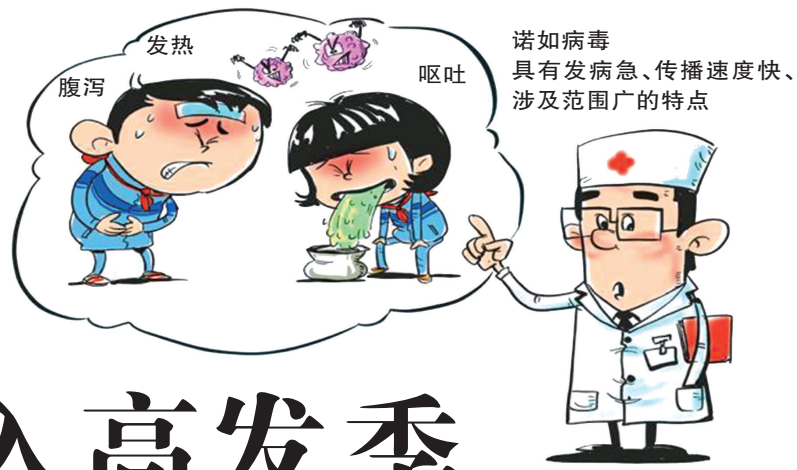


“诺如病毒是一种传染性很强的病原体,可通过多种途径传播,感染后易导致急性胃肠炎,目前没有特效药物。每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节,学校和托幼机构等人群聚集场所是诺如病毒感染高发场所。

诺如病毒感染有哪些症状?传播途径是什么?如何预防?感染后该如何处理?近日,记者就此采访了十堰市疾控中心急性传染病预防控制科主治医师曾琼。 ■记者 宋楚玉



诺如病毒感染进入高发季

专家提示做好科学防护

目前尚无有效疫苗

什么是诺如病毒?曾琼解释,诺如病毒是一种肠道病毒,是在全球范围内引起人急性肠胃炎常见病原体之一,人类感染主要是GⅠ和GⅡ基因群,在我国诺如病毒引起的腹泻被纳入丙类法定传染病中的其他感染性腹泻管理。

诺如病毒具有潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样、免疫保护时间短等特点,容易在人群中造成传播。“所有人都普遍易感染该病毒,全年均有感染的风险,10月至次年3月是高发季节。”曾琼表示,患者发病前至康复后2周,均可在粪便中检测到诺如病毒,但发病后2至5天是排毒高峰期,所以需要特别注意的是,如果不幸感染诺如病毒,康复后3天内也尽量减少外出,居家做好隔离,防止传染他人。诺如病毒变异速度快,每隔数年就会出现引起全球流行的新变异株,目前没有针对诺如病毒的有效疫苗,人

生中可多次感染。

症状以呕吐腹泻为主

该病毒主要通过粪口途径传播,如摄入污染的食物、水,直接接触患者或患者的排泄物或呕吐物,吸入排泄物或呕吐物产生的气溶胶,间接接触被污染的物体表面等,均可造成传播。诺如病毒潜伏期多在24至48小时,最短12小时,最长72小时。最常见的症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热等。儿童以呕吐为主,成人以腹泻为主。曾琼说:“该病毒为自限性疾病,发病后通常持续2至3天,预后良好,但不排除个别老人、孩子症状严重,持续时间更长。”曾琼提醒,如频繁呕吐或腹泻,可导致脱水,需及时前往医院就医。

养成良好卫生习惯很重要

当前,我市已进入诺如病毒高发期,我们应该如何防护?曾琼建议,良好的卫生习惯是预防诺如病

毒感染和传播的有效措施。首先,饭前、便后、加工食物之前要用肥皂和流动的水洗手。其次,不吃生食,生吃瓜果要洗净,牡蛎等贝类海产品高温煮熟后食用。第三,尽量少到人群密集处,在公共场所做好个人防护。第四,规律作息,合理膳食,适量运动,增强身体对病毒的抵抗能力。第五,如周围或家人患病,建议用浓度较高的含氯消毒剂将抹布完全浸透后,把抹布覆盖在呕吐物上静置30分钟,再清理呕吐物,并用含氯消毒剂对环境进行消毒,用含氯消毒剂将污染的床单衣物浸泡30分钟后再清洗,也可煮沸消毒30分钟,尽量做好隔离,不与患者密切接触,尤其注意不要带病制作食物,不要带病照顾老人和婴幼儿。

曾琼表示,托幼机构是诺如病毒感染高发场所,应加强对幼儿及家长防控宣传教育,让幼儿养成勤洗手、吃熟食、喝开水的好习惯;严格落实晨午检制度和学生因病缺勤缺课登记追踪工作,一旦发现学生

有呕吐、腹泻症状,及时送医,病例异常增多立即上报;保持室内温度适宜,加强通风,定期开窗;定期对教室、卫生间等场所清洁和消毒;加强食品卫生安全管理,确保饮用水安全。

需要注意的是,以酒精为主要成分的消毒剂对诺如病毒的消毒效果不佳,所以对诺如病毒污染的环境和场所需要使用含氯制剂进行消毒(如84消毒剂)。此外,消毒湿巾、免洗手消毒剂、酒精喷雾等不能代替洗手。食品用具可通过煮沸30分钟进行消毒。

曾琼介绍,目前针对诺如病毒没有特效药物,也没有有效疫苗,以对症治疗为主。若不幸感染诺如病毒,不必惊慌,症状较轻者居家治疗隔离即可,无需服用抗生素,喝淡盐水或喝糖盐水,调节水电解质平衡,注意休息,患病期间及痊愈后3天内尽量避免前往公共场所。部分幼儿或有基础性疾病的老年人可能症状严重,需及时到医院就医。

市妇幼保健院志愿服务进社区 上门为居民提供医疗服务

■文、图/记者 王琪

本报讯 10月13日,市妇幼保健院党委副书记、院长曾传军带领该院志愿服务队走进民安小区,入户了解居民真实诉求,扎实开展“五亮五共”活动。

当日下午,曾传军带领市妇幼保健院志愿服务队人员来到小区居民刘清华家,询问健康状况。刘清华今年59岁,患有高血压,此前做了肺部小结节手术,正在恢复期。志愿服务队医护人员为其做了基础检查,并建立健康档案,开展用药指导,提供科学健康诊疗建议,同时发放健康手册及便民联系卡。市妇幼保健

院志愿服务队人员的医疗服务让刘清华很暖心,她也学到了健康知识。随后,曾传军向刘清华宣传医院正在开展的“五亮五共”工作内容,并就如何提供更便利的服务征询意见。

在“五亮五共”活动中,市妇幼保健院党员干部走村入户,发挥专长,为民解忧。考虑到部分居民白天上班,党员干部利用周末和晚上开展入户健康服务。

“此前,市妇幼保健院已下沉小区多次开展义诊活动,每周一下午的健康讲堂和党课宣讲已开展了两年。下一步,医院还将重点面向片区孤寡、高龄老人加大服务力度。”曾传军说。



市妇幼保健院志愿服务队人员上门为居民提供医疗服务。

市妇幼保健院 医护人员给村民上急救课



市妇幼保健院医护人员现场示范急救措施。

■文、图/记者 王琪

本报讯 近日,市妇幼保健院医护人员在东城开发区徐家沟村开展了“急救常识普及进社区”活动,为村民们上了一堂生动的急救课。

随着生活水平的提高,人们对健康需求也越来越高。为了更好地增强居民的急救意识,在现场,市妇幼保健院医护人员为徐家沟村居民普及急救常识。

医护人员充分发挥专业优势,详细讲解应急必备常识、常规心肺复苏方法以及海姆立克急救法。为了让居民能够听懂,医护人员采取通俗易懂的语言,生动形象地讲述急救知识,并现场示范,对前来参加的居民进行“手把手”教学,让居民们体验急救的全过程,掌握基本的急救技巧。居民王大姨高兴地说:“社区开展的普及急救知识活动太好了,让我学到了很多实用的急救常识。”