

# НОРОВИРУСЫ

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

### Что такое норовирусы?

Норовирусы встречаются по всему миру и являются причиной желудочно-кишечных заболеваний людей. Возбудители массово выделяются больными вместе с испражнениями и рвотными массами и являются очень заразными. Вспышки болезней, вызываемые норовирусом, чаще возникают в коммунально-бытовых учреждениях, таких, как детские сады, школы, больницы, лечебные учреждения для хронических больных. Большинство вспышек 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, моллюсков и устриц, а также загрязненной воды и напитков представляет большой риск инфицирования вирусом.

### Какие симптомы появляются у больных?

Заболевание 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, максимум 3 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. Вакцины на настоящий момент не имеются.
- ▶ При возможности, пользуйтесь собственным туалетом еще 2 недели после выздоровления. Регулярно и тщательно мойте руки с мылом!
- ▶ Все вещи, которые были запачканы рвотными массами или испражнениями, необходимо сразу же постирать или выкинуть. При этом обращайтесь особое внимание на гигиену рук! Регулярное проветривание помещений снижает опасность заражения других людей.
- ▶ В случае заболевания не готовьте еду для других. Посуду можно мыть, как обычно.

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

### Что следует соблюдать при заболевании?

- ▶ В случае заболевания часто меняйте нижнее и постельное белье, полотенца и мочалки и стирайте их универсальным моющим средством при температуре не менее 60 °C.
- ▶ 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?

#### 1. 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.

#### 2. 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.

### 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).