**Норовирусная инфекция и меры профилактики**

Острая кишечная инфекция - это собирательное понятие. Сюда входят кишечные инфекции, вызванные вирусами (норовирусная.  ротавирусная, астровирусная, аденовирусная  инфекция и др.) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллёз, дизентерия, холера и др.).

Источниками инфекции при вирусных и бактериальных кишечных инфекциях являются люди с клиническими проявлениями заболевания и носители возбудителя.

Возбудителями около 90% всех выявленных случаев кишечных инфекций составляют норовирусы.

**Норовирусы** поражают население всех возрастных групп, заболеваемость часто носит групповой и вспышечный характер с большим количеством заболевших в детских дошкольных и образовательных учреждениях, больницах, воинских частях, домах престарелых, т.е. часто возникают вспышки норовирусного гастроэнтерита среди организованных детей и  взрослых.

Большинство случаев заболевания происходит в холодный период года (с ноября по апрель включительно). Норовирусы обладают высокой устойчивостью по отношению к физическим и химическим воздействиям, могут длительно сохранять инфекционные свойства (до 28 дней и более) на различных видах поверхностей.

Источником инфекции является  больной человек или  бессимптомный носитель вируса. Инкубационный период составляет 12-48 часов, продолжительность заболевания - от 2 до 5 дней. Норовирус очень заразен:  менее 10 вирусных частиц  достаточно,  чтобы  при попадании в желудочно-кишечный тракт вызвать заболевание у здорового взрослого человека.

Основными  симптомами норовирусной инфекции является рвота, в т.ч. многократная, слабость, повышение температуры, жидкий стул.

Факторами передачи норовирусов обычно служат необеззараженные руки пациентов, медицинских работников, заражённые поверхности, в учебных заведениях ими часто оказываются ручки дверей, клавиатура и «мышки» компьютеров. Кроме того, вирус может передаться через заражённые лицами с бессимптомной формой заболевания пищевые продукты, не проходящие термическую обработку. Пищевой лёд,  вода закрытых и открытых водоёмов  также может служить также причиной заболевания.

**Итак, если вы заметили повышение температуры, общую слабость, разбитость, тошноту, рвоту, а также жидкий многократный стул - немедленно обращайтесь к врачу.**

**Самолечение недопустимо.**

**Основные меры профилактики:**

* для питья используйте кипяченую или бутилированную воду, напитки в фабричной упаковке;
* фрукты и овощи перед едой тщательно мойте под проточной водой, ополаскивайте кипяченой, особенно, если они предназначены для детей;
* следите за чистотой рук, мойте их с мылом перед приемом пищи, после прогулок, посещения туалета, общественных мест, автотранспорта;
* ежедневно проводите влажную уборку с использованием моющих и дезинфицирующих средств;
* при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детский сад или школу, это опасно для других детей, контактирующих с больным;
* бутылочки, посуду, из которой употребляют пищу маленькие дети, рекомендуется дополнительно ополаскивать кипятком;
* детские игрушки рекомендуется ежедневно мыть и кипятить;
* не заглатывайте воду при водных процедурах и купании в бассейне;
* если в доме есть заболевший, то очень внимательно следите за гигиеной: для ухода за больными, при соприкосновении с предметами в окружении больного используйте перчатки, тщательно мойте руки мылом и водой, обрабатывайте их спиртсодержащими кожными антисептиками;
* подобное соблюдение правил гигиены позволит избежать дальнейшего распространения инфекции и повторного заражения людей;
* чаще проводите уборку помещений (необходимо мыть ручки дверей, клавиатуру и «мышку» компьютера, различные виды поверхностей);

**Выполнение этих несложных правил поможет избежать заболеванием острой кишечной инфекцией и сохранит ваше здоровье и здоровье ваших близких!**