

# Вопросы и ответы: Норовирусы («желудочные вирусы»)

## 1 ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ НОРОВИРУСЫ?

Норовирусы — это группа вирусов, которые вызывают заболевание, также известное как «желудочный грипп». Они *не* имеют отношения к гриппу (инфлуэнце). По-другому норовирусы называются гастроэнтеритом.

## 2 КАКОВЫ СИМПТОМЫ ЗАРАЖЕНИЯ?

Рвота и понос проявляются чаще всего. Среди прочих симптомов: тошнота, желудочные колики, жар, озноб, боли и усталость.

## 3 КАК СКОРО ПОЯВЛЯЮТСЯ СИМПТОМЫ?

Симптомы начинают появляться через 1–2 дня после контакта с вирусом.

## 4 КАК РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ НОРОВИРУСЫ?

Норовирусы распространяются при близком контакте с зараженными людьми. Например, норовирусы передаются при смене подгузников, пользовании общими столовыми приборами, употреблении зараженной вирусом пищи или напитков или в случаях, когда сначала прикасаются к зараженной вирусом поверхности или предметам, а затем берут пальцы в рот или подносят их ко рту.

Также желудочные вирусы могут быстро распространяться в группах, например в домах престарелых, школах, детских садах и общежитиях.

## 5 КАК ДОЛГО ЗАРАЖЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ РАСПРОСТРАНЯТЬ ВИРУС?

Люди могут распространять желудочный вирус с момента, когда они почувствуют себя больными, и до того времени, когда пройдет как минимум 3 дня после улучшения их состояния.

## 6 КАК ДИАГНОСТИРУЮТ НОРОВИРУСЫ?

Как правило, поставщик медицинских услуг ставит диагноз на основании симптомов.

## 7 В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕ НОРОВИРУСОВ?

Для норовирусов специального лечения не существует. Антибиотики на них *не* действуют. Ваш врач может дать вам лекарство, чтобы остановить рвоту и понос, но большинство людей выздоравливают самостоятельно в течение 1–2 дней.

Если у вас понос или рвота, пейте много жидкости, чтобы избежать обезвоживания (слишком большой потери жидкости). Если вы считаете, что у вас начинается обезвоживание (сухость во рту, сухая кожа, сухость глаз), немедленно обратитесь к врачу или в больницу.

## 8 ДОЛЖЕН ЛИ ЗАРАЖЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК ОСТАВАТЬСЯ ДОМА?

Да. Больные люди должны оставаться дома до полного выздоровления, особенно работники сферы общественного питания и работники школ, детских садов и учреждений здравоохранения.

## 9 КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ НОРОВИРУСАМИ?

- Часто мойте руки с мылом, особенно после посещения туалета или смены подгузников, а также перед приготовлением или приемом пищи.
- Напоминайте детям о необходимости мыть руки после посещения туалета и перед едой. Это особенно важно, если дети болеют.
- Немедленно убирайте рвотные массы и испражнения и мойте все, к чему они прикасаются:
  - Проводите дезинфекцию поверхностей противомикробным моющим средством (например, отбеливателем).
  - Стирайте одежду в горячей воде с мылом.
  - Выбрасывайте тряпки для уборки в герметичных полиэтиленовых пакетах.
  - Всегда мойте руки после уборки.