

## Норовирусная инфекция и ее профилактика

Кишечные инфекции в настоящее время занимают одно из ведущих мест в структуре инфекционных заболеваний. Часто причиной их развития являются вирусы, которые подразделяются на несколько видов. Один из них — норовирусы.

Инфекции норовирусной этиологии проявляются ярко выраженной кишечной симптоматикой (рвота, понос, повышение температуры тела) и характеризуются быстрым течением.

Основным свойством таких вирусов является их высокая контагиозность (заразность). Вирусы могут длительно сохранять инфекционные свойства на различных видах поверхностей и устойчивы к дезинфектантам в обычной концентрации.

Источником возбудителя инфекции является больной человек и носитель вируса. Инкубационный период составляет 12–48 ч. Основной механизм передачи возбудителя - фекально-оральный, реализуемый контактно-бытовым, пищевым и водным путями передачи.

Причинами возникновения норовирусной инфекции, передающейся с пищей, являются нарушения правил обработки овощей и фруктов, мытья посуды, не соблюдение технологии приготовления блюд, требований личной гигиены поварами и кондитерами.

Причинами возникновения норовирусной инфекции, передающихся через воду, являются попадание в организм человека контаминированной (загрязненной вирусом) воды (вода из-под крана, пищевой лед, вода закрытых и открытых водоемов). Источником загрязнения вод открытых водоемов являются сточные воды, которые могут попасть в водоснабжение в связи с аварией, паводками, обильными осадками.

На сегодняшний день не существует вакцины от данной инфекции. Несмотря на то, что норовирусы обладают высокой контагиозностью, устойчивостью и длительным сохранением жизнеспособности во внешней среде, профилактика норовирусной инфекции возможна.

Необходимо придерживаться следующих простых рекомендаций:

- соблюдайте личную гигиену (мойте руки с мылом перед приготовлением и употреблением пищи, после посещения туалета, по возвращении с улицы).
- используйте отдельные разделочные доски и ножи – для «сырого» и «готового», тщательно промывайте (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты, тщательно мойте посуду с последующей сушкой.
- употребляйте гарантированно безопасную воду и напитки.
- при купании в бассейнах и водоемах избегайте попадания воды в рот.
- если Вы питаетесь в местах общественного питания (столовые, кафе, рестораны) старайтесь выбирать проверенные учреждения с организованным обеденным залом и кухней с наличием горячих блюд. Старайтесь избегать употребления многокомпонентных салатов и блюд, которые могут готовиться «вручную», но не подвергаться повторной термической обработке (овощные пюре, блинчики с начинками и т.д.).
- дома регулярно проводите чистку санитарных узлов с использованием дезинфицирующих средств, влажную уборку помещений.

Неукоснительное соблюдение правил личной гигиены и своевременное обращение за помощью в медицинское учреждение — главная защита от кишечных заболеваний.