**Норовирусная инфекция и ее профилактика**

**Сегодня все чаще и чаще дети и взрослые заболевают кишечными инфекциями. Одной из частых причин этих инфекций являются вирусы.**

**Существует несколько разновидностей вирусов, которые способны вызывать у человека кишечную инфекцию. Одним из таких вирусов является нововирус. Норовирусы вместе с ротавирусами являются основной причиной развития кишечных инфекций у детей. Изначально норовирусы и ротавирусы вообще не различали и всем ставили диагноз - ротавирусная инфекция, тем более, что проявления обоих вирусных инфекций схожи.**

**Впервые норовирус были выделен в 1972 году в городе Норволк, штат Огайо, США, в связи с чем сначала назывался Норволк-вирусом.**

**Норовирусы очень заразны: всего 10-100 частиц вируса достаточно для заражения человека. Поэтому попадание этого вируса в детский коллектив очень часто ведет к быстрому распространению кишечной инфекции среди детей.**

**На территории Ямало-Ненецкого автономного  округа до 2012 года регистрировалась в основном спорадическая заболеваемость норовирусной инфекции. В округе за истекший период 2012 г. уже зарегистрировано 2 групповых заболевания норовирусной инфекцией с общим числом пострадавших более 50 человек.**

**Основные пути передачи норовируса:**

**- пищевой, т.е. человек может заразиться, например, употребив в пищу немытые фрукты или овощи;**

**- водный, когда человек заражается, выпив некоторое количество жидкости, содержащей вирус;**

**- контактно-бытовой, когда вирус попадает в организм через немытые руки, предметы обихода, посуду и т.д. Чаще всего передача вируса происходит от больного человека через предметы обихода здоровому человеку. Люди, инфицированные вирусом, способны заразить окружающих во время разгара заболевания и в течение следующих 48 часов. В некоторых случаях вирусы могут выводиться организма в течение 2х недель после начала заболевания.**

**Симптомы норовирусной инфекции**

**Первые симптомы заболевания появляются через 24-48 ч. после заражения. Это может быть однократная, но чаще многократная рвота, понос, сильная тошнота, повышение температуры. Норовирус чаще всего вызывает диарею и сильную рвоту, но иногда может быть и только рвота. Нарушения со стороны пищеварительной системы могут сопровождаться мышечными, головными болями и слабостью. Обычно симптомы норовирусной инфекции проходят сами через 12-72 часа. После болезни организм вырабатывает иммунитет к вирусу, но на очень короткий период, около 8 недель. После этого срока человек может снова заразиться норовирусом и заболеть.**

**Диагностика норовирусной инфекции**

**В данном случае определение типа вируса, вызвавшего кишечную инфекцию, не имеет большого значения, т.к. лечение подобных заболеваний обычно проводят однотипно. Но, если возникла необходимость в этом, то можно сдать кровь для определения норовируса методом ПЦР или ИФА.**

**Лечение норовирусной инфекции зависит от особенностей протекания заболевания, и, в основном, включает в себя восполнение в организме воды и электролитов. Для этого рекомендуется частое дробное питье растворов, восстанавливающих водно-минеральный обмен. Наиболее эффективны глюкосалан и регидрон, а также хумана электролит, в которых соотношение глюкозы, солей натрия и калия обеспечивает оптимальное всасывание их из кишечника в кровь. Эти растворы следует чередовать с питьем зеленого чая, настоя ромашки, минеральной воды (уже без газа) и других жидкостей. Объем жидкости, который должен выпить больной в первые 6-8 ч болезни, составляет для взрослых людей ориентировочно 80-50 мл на 1 кг массы тела. Возможно одновременное применение таких препаратов как КИП (Комплексный иммуноглобулиновый препарат), но обычно это не влияет на сроки выздоровления.**

**Профилактика норовирусной инфекции**

**На данный момент вакцины от Норовирусов не существует. Несмотря на высокую контагиозность, устойчивость и  длительное сохранение жизнеспособности вирусов на контаминированных предметах во внешней среде,  меры профилактики элементарны. Как и при любой кишечной инфекции, чтобы не заболеть, следует  выполнять следующие правила:**

**- соблюдение личной гигиены (тщательное мытье рук перед едой и приготовлением пищи, после туалета, после возвращения с улицы, смывание фекалий при закрытой крышке унитаза);**

**- тщательная обработка овощей и фруктов, употребление в пищу термически обработанных продуктов;**

**- употребление гарантированно безопасной воды и напитков (кипяченая вода, напитки в фабричной упаковке);**

**- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.**

**Если в доме уже есть заболевший, то необходимо очень внимательно следить за гигиеной- защите рук перчатками при уходе за больными, контактах с предметами в окружении больного, тщательному мытью рук мылом и водой, обработке их спиртсодержащими кожными антисептиками.**

**По меньшей мере, один раз в день необходимо проводить обработку всех поверхностей, с которыми контактировал заражённый человек: корпус кровати, прикроватные столики, санузлы,  ручки и т.д. Учитывая высокую жизнестойкость вируса,  уборку лучше проводить с хлорсодержащими дезинфицирующими средствами.**

**Посуду, моющиеся предметы, которыми пользовался инфицированный больной, а также игрушки (если заболел ребёнок) необходимо кипятить.**

**Все вещи, которые были запачканы рвотными массами, необходимо сразу стирать при температуре не менее 60º.**

**Подобное соблюдение правил гигиены позволит избежать дальнейшего распространения инфекции и повторного заражения людей.**

**Норовирус и дети**

**Как известно, маленькие дети то и дело тянут в рот разные предметы. Хорошо, если это происходит дома, и это чистые игрушки. Но бывает, что такое происходит на улице, на детской площадке и в других местах, где никто не поручится Вам за чистоту предмета, взятого в рот. Именно поэтому у детей часто возникают кишечные инфекции. Кроме того, дети часто бывают объединены в детские коллективы (детский сад, школа, кружок, детский лагерь и т.д.), где довольно быстро может произойти распространение любой инфекции.**

**Так что же делать родителям?**

**Здесь можно посоветовать только одно - приучать ребенка соблюдать гигиену - мыть руки, не брать с пола еду, не брать в рот что-то, что валялось на улице и т.д. Конечно, это не обезопасит ребенка от кишечной инфекции, но все равно несколько снизит риск ее возникновения.**

**Если же ребенок уже заразился норовирусной инфекцией, то Вам необходимо очень внимательно следить за его состоянием, особенно, если это совсем маленький ребенок. Норовирусная инфекция может вызывать у детей многократную рвоту. Но, в отличие от взрослых, у детей обезвоживание организма происходит намного быстрее. В такой ситуации сильное обезвоживание может привести к гибели ребенка. Поэтому в такой ситуации необходимо как можно скорее начать отпаивание ребенка. Для этого применяется дробное питье. Ребенку дается жидкость по чайной ложке с интервалом примерно в 15 минут, что дает возможность жидкости всосаться. Предпочтительнее всего глюкосалан, регидрон или хумана электролит, если этого нет, то можно давать минеральную воду (предварительно выпустив газ). Объем жидкости, который должен выпить ребенок в первые 6-8 ч болезни, составляет ориентировочно для грудных детей 100 мл на 1 кг массы тела, а для детей старше 1 года - соответственно 80-50 мл на 1 кг массы тела.**

**Если же из-за постоянной рвоты Вам не удается поить ребенка или Вы видите, что ребенку становится хуже, то Вам нужно срочно звонить в скорую и ехать в больницу, где ребенку смогут провести необходимую инфузионую терапию.**

**ПОМНИТЕ!**

**Что главная защита от норовирусной инфекции и других кишечных инфекций, вызванные вирусами - это не только меры личной гигиенической профилактики, но и своевременное обращение за медицинской помощью в лечебно-профилактические учреждения, тем более, если это затрагивает ДЕТЕЙ!**

**Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевание острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**