



Norovirus and its prevention

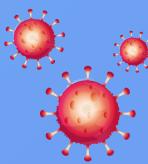
诺如病毒及其预防



N o r o v i r u s



复旦大学附属徐汇实验学校 时间: 2023/2/21



...



目 录

C A T A L O G

01

什么是诺
如病毒

02

诺如病毒的传
播途径

03

感染诺如病毒
的主要症状

04

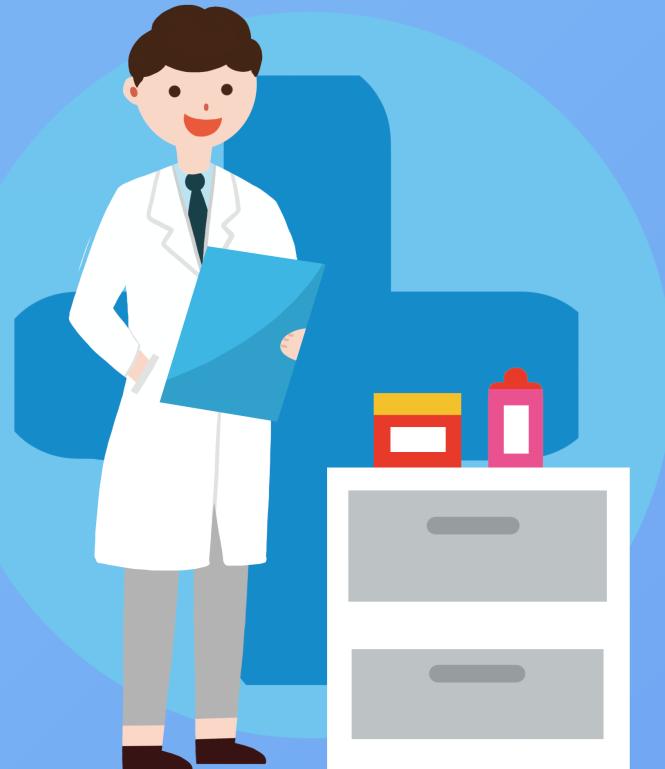
诺如病毒的预
防以及治疗

Norovirus and its prevention



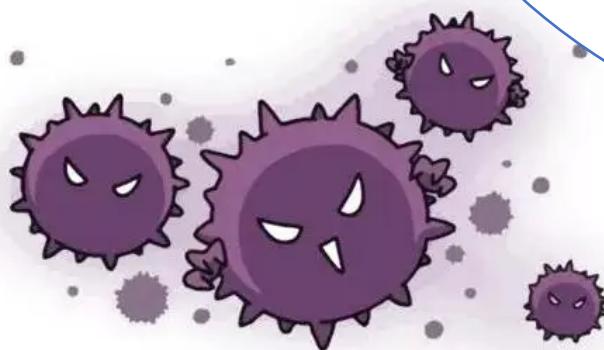


Norovirus and its prevention



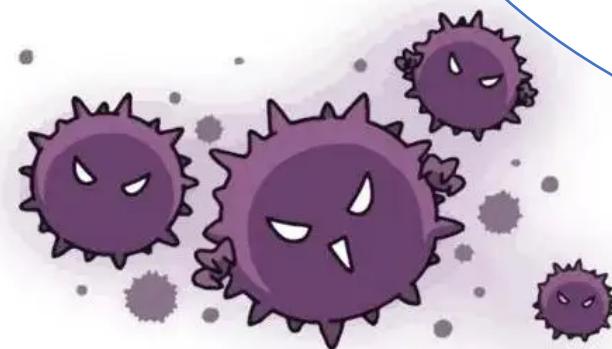
PART - 01
科普小故事

听说过诺如病毒这个名字嘛？没错，那就是“我”。
“我”常年出没，尤其偏爱冬季，所以也被称为“冬季呕
吐病”。每年有数百万人感染过“我”，甚至有数千人因
“我”而丧命。



“我”的致病力特别强，只要10~100个病毒粒子就可以致病。什么概念？要知道，一次呕吐就可以排出数以亿计的病毒粒子，所以“我”能在学校等人群密集的地方混得风生水起。

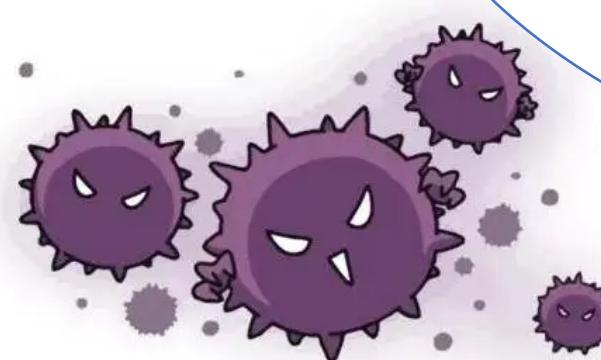
不仅如此，“我”还不挑人，任何年龄段的人都是“我”的感染对象。当然，免疫力较低的老人和小孩是“我”的最爱。



“我”的生命力比“小强”还强，耐低温，耐酸，一般手段对“我”都无可奈何。

“我”的变身能力尤其厉害，不要以为感染过“我”就有了豁免权。换个马甲，你们的免疫系统在“我”面前依然是白纸一张。

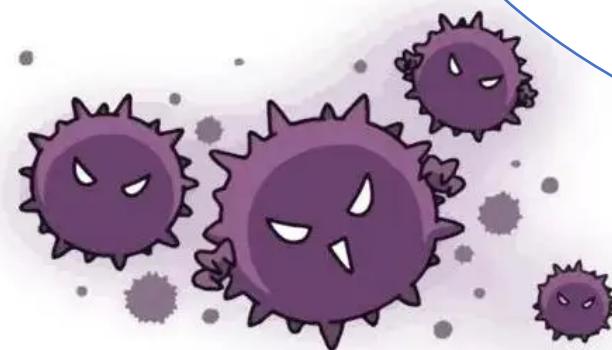
“我”的感染招数很多，吃了喝了、甚至是摸了被“我”污染过的食物、水或其他物体都会被感染。

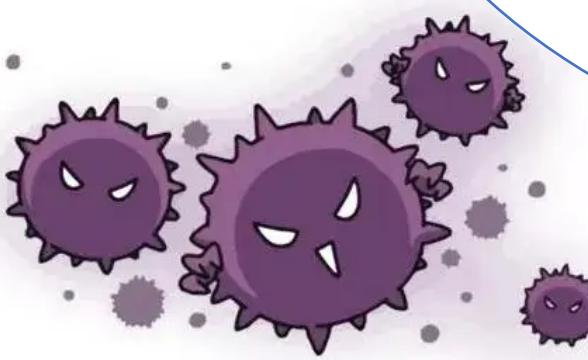


一旦感染了“我”，多数人会恶心、呕吐、腹痛腹泻，
其中儿童患者普遍呕吐，成人患者以腹泻为主。

感染了“我”后该怎么办？首先，切记不要太害怕，
因为“我”是一种自愈性的疾病，

一般3天内就可以自愈。余下的，只要对症治疗就好，发烧就退烧，腹泻就止泻，严重时去医院就医。



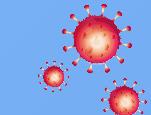


要提醒大家的是，截至目前，还没有特效药物或者疫苗可以对付“我”，抗生素也是无效的，所以切不可乱用药。

要说有啥妙招可以远离“我”，照着以下几个词做就对啦：勤洗双手，洗净果蔬，煮熟煮透，加强通风。



Norovirus and its prevention



PART - 01

什么是诺如病毒

什么是诺如病毒

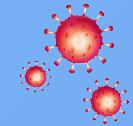
诺如病毒

诺如病毒学名叫做诺瓦克病毒，属于杯状病毒。1972年，因人类借助免疫电镜技术观察到的存在于腹泻患者粪便中的一种病毒颗粒。在我国，5岁以下腹泻儿童中，诺如病毒检出率为15%左右。虽然全年都可能感染，但秋冬是诺如病毒的高发季节。





INFECTIOUS DISEASE PREVENTION



PART - 02

诺如病毒的传播途径

径

诺如病毒的传播途径

它可以通过粪一口途径在人与人之间传播，潜伏期为日。它通常喜欢凑热闹，诺如病毒容易在人群聚集的地方，一旦有感染源，就快速传播，幼儿园、养老院、医院、学校和旅游区等都是易感区域。

01.

02.

Route of transmission

此外，感染传播途径还包括空气中散播的含病毒颗粒的呕吐物飞沫、污染物或摄入被污染的食物和水。病毒通过粪便排出，持续至发病后的2~3周。



诺如病毒的传播途径

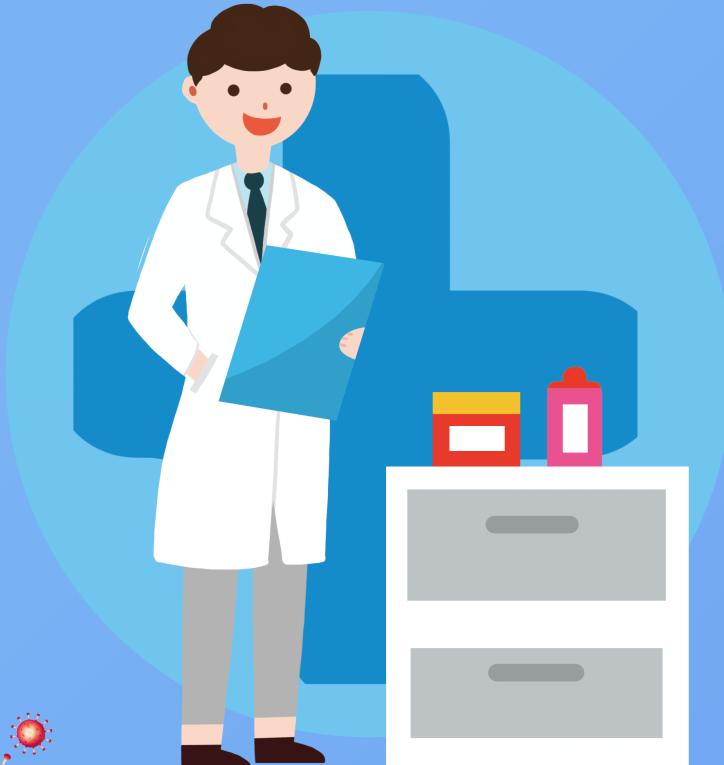
03.



诺如病毒致病力很强，十几个病毒颗粒就能够引起感染，食用被“诺如病毒”污染的食物或饮用被污染的水，触摸被“诺如病毒”污染的物体后未洗净双手用餐是诺如病毒两种主要的传播途径。



INFECTIOUS DISEASE PREVENTION



PART - 03

感染诺如病毒后 的主要症状

主要症状

诺如病毒的主要症状有：

诺如病毒是会引起上吐下泻(急性肠胃炎)的病毒。各个年龄段人群都容易被感染。由于呕吐是诺如病毒胃肠炎最常见症状，所以该病又被称为“冬季呕吐病”。儿童患者多以出现呕吐症状为主，大多数患者症状较轻，病程在1周之内可以自愈，很少会出现重症或死亡病例。如频繁呕吐或腹泻，可导致脱水，引发严重的健康问题。

腹泻

呕吐

反胃

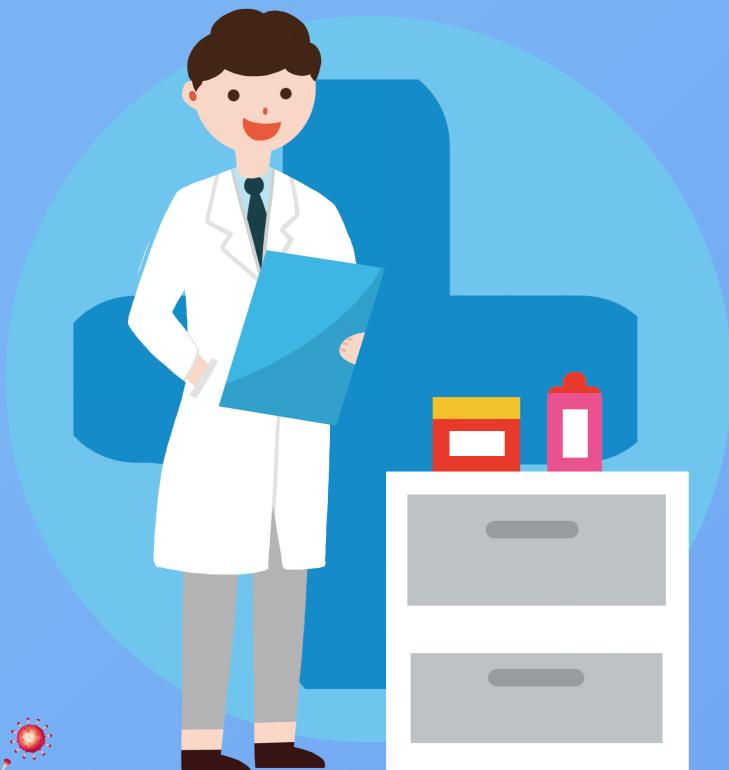
恶心

腹痛

发热、头疼、全身酸痛



INFECTIOUS DISEASE PREVENTION



PART - 04

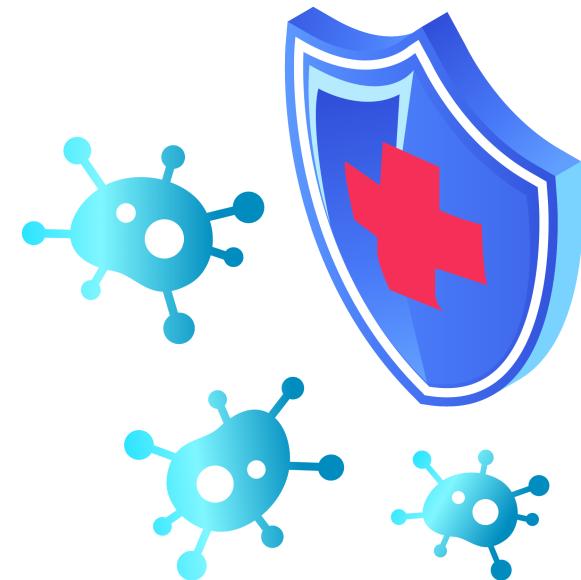
诺如病毒的预防

诺如病毒的预防

诺如病毒最不怕抗生素，感染后是没有特效药物的。抗生素对诺如病毒是无效的，还会因抗生素滥用而引起其他不良反应。如果青少年感染了诺如病毒，服用抗生素不但杀不了诺如病毒，而且杀死了肠道内的有益菌群，只会加重腹泻症状。其实这是一种自愈性的疾病，和感冒一样，只要进行对症治疗就可以了。

值得注意的是，症状消失后的3天内，患者身上携带的病毒仍然具有很强的传播力。所以，痊愈后的3天，最好不要去人群聚集的地方，以免造成病毒的再次传播。

诺如病毒最怕干净，我们可以通过以下三种方式，让它无从下手！



诺如病毒的预防

保持良
好的手
卫生



注意个
人饮食
卫生



做好消
毒处理

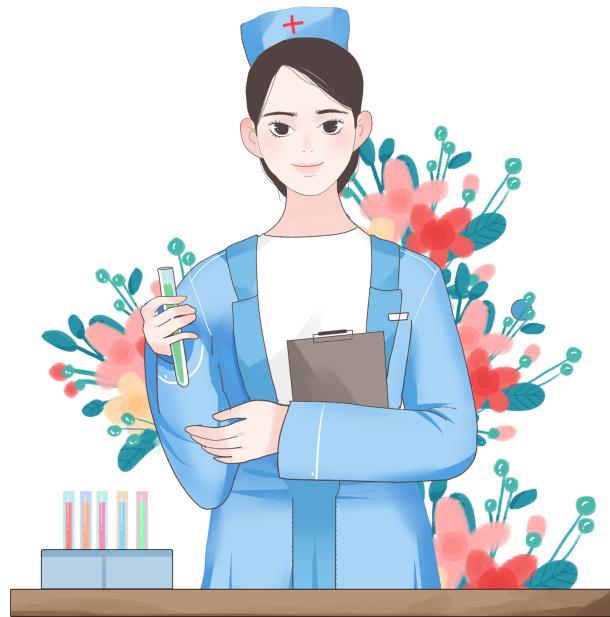
诺如病毒的预防

保持良好手卫生：

对于高发人群，尤其是低龄儿童，日常生活需要注意勤洗手，按照七步洗手法正确洗手，用肥皂和流动水至少洗20秒。需要注意的是，消毒纸巾和免洗消毒液不能代替洗手。



诺如病毒的预防



注意个人饮食卫生：

洗净果蔬，水果和可生吃的蔬菜在食用前要认真清洗干净，瓜果也最好削皮后才吃；不喝生水，生熟食物分开避免交叉污染；不吃生冷食品和未煮熟煮透的食物；勤通风，保持室内空气流通。

诺如病毒的预防

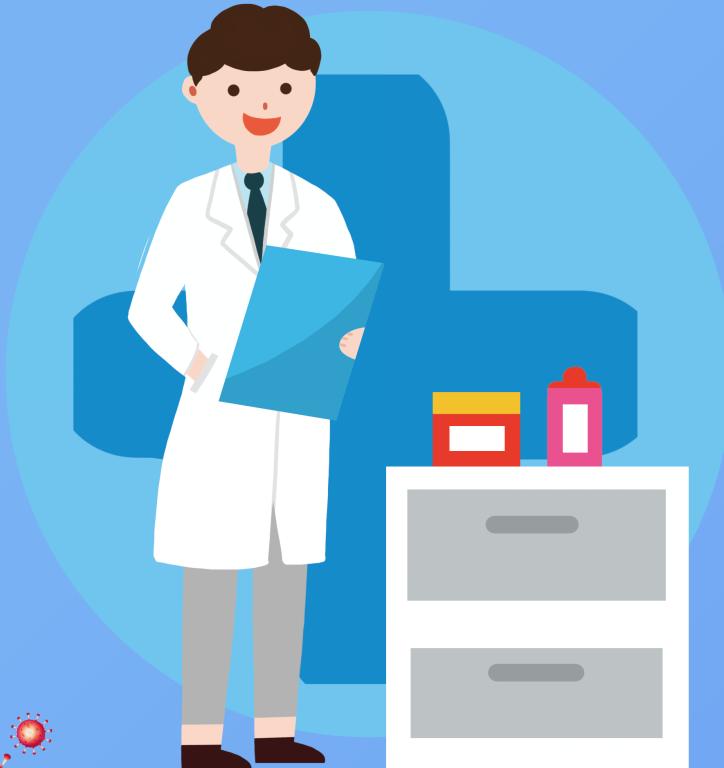
做好消毒处理：

对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒。患者家庭环境也应依据医务人员的指导加强消毒，以避免在家庭内交叉感染。





INFECTIOUS DISEASE PREVENTION



PART - 05

如何治疗诺如病毒

如何治疗诺如病毒

- **口服补液盐：**轻症患儿口服补液盐。严重病例，尤其是幼儿及体弱者应及时输液，纠正水、电解质、酸碱平衡失调。
- **日常护理：**应注意患者的饮食卫生，多吃新鲜、易消化、含钙高的食品，多喝水，吃冷食，同时注意保暖，少去人群过于密集的公共场所。
- **预防脱水：**虽然此病大部分可以自愈，但医生提醒，脱水是诺如病毒感染性腹泻的主要死因，对严重病例尤其是幼儿及体弱者应及时输液或口服补液，以纠正脱水、酸中毒及电解质紊乱。



如何治疗诺如病毒



- **营养治疗：**应注意在饮食上进行调整，停止进食高脂肪和难以消化的食物，以减轻胃肠负担，逐渐恢复消化功能。补充维生素和电解质对症治疗，切忌滥用抗生素。积极采取饮食治疗对恢复体力非常重要。

通过以上的了解，相信大家对诺如病毒有了比较全面的认识了。其实，只要做好日常预防，还是可以远离诺如病毒，彼此之间可以做到“井水不犯河水”。倘若不小心有了一次“亲密接触”，只要及时就医、对症治疗，还是可以很快恢复的。

诺如病毒只可能在秋冬季节感染。 ()

诺如病毒容易在幼儿园、养老院、医院、学校和旅游区等人群聚集的地方传播。 ()

如果诺如病毒的症状较轻，是可以自愈的。 ()

使用消毒纸巾、免洗洗手液等是可以代替洗手的。 ()



Norovirus and its prevention

同学们再见



N o r o v i r u s



复旦大学附属徐汇实验学校 时间: 2023/2/21

