

又刷屏！诺如病毒知多少

诺如病毒进入高发期，专家提醒保持良好的手卫生和饮食卫生

□本报记者 陈蔚

每到秋冬季节，特别是每年的9月至次年3月，是诺如病毒的高发季节。诺如病毒传染性极强，以粪一口途径传播为主，如食物、水源被污染可造成感染，也可通过接触或空气传播，任何年龄均可发病。近期，全国多地报道出现诺如病毒感染事件。诺如病毒到底什么来头？感染后都有哪些症状？又该如何预防呢？近日，记者采访了西海岸新区中心医院专家。专家表示，预防诺如病毒感染，保持良好的手卫生和饮食卫生是关键。

科普>>

**“诺如”传播力强
所有人群均易感**

“诺如病毒属杯状病毒科，是一种肠道病毒，也是引起散发性和全球暴发性流行胃肠炎的最主要病因之一，可以感染任何年龄的人。”区中心医院儿科主任黄永文说，诺如病毒每隔2-3年就会产生变异，秋冬季是“诺如家族”精力最旺盛的时候。

诺如病毒引起的感染性腹泻是一种急性肠道传染病，属于丙类传染病，特点是发病急、传播速度快、涉及范围广，所有人群普遍易感，在学校、托幼机构和医疗机构等人群聚集场所中容易出现感染。在我国，5岁以下腹泻儿童中，诺如病毒检出率为15%左右。

“诺如病毒传播途径非常多，主要通过粪一口传播，也可通过被污染的食物、水源传播。”黄永文介绍，人们通常通过以下途径感染：食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水；触摸过被病毒感染的物体后未洗手便接触口鼻；与患者分享食物或者共用餐具等。“诺如病毒的潜伏期多在24~48小时，感染者发病急，主要症状有恶心、呕吐、发热、腹泻等。儿童更容易出现呕吐，成人中腹泻更常见，通常24小时内腹泻4~8次，粪便为稀水便或水样便，无粘液脓血。”黄永文说，也可见头痛、寒颤和肌肉痛等症状，严重者可能出现脱水症状。

据黄永文介绍，诺如病毒感染属自限性疾病，绝大多数病人症状较轻，病程一般在2到3天，如有脱水症状，要及时就医。

预防>>

**做好手部卫生
吃海鲜应彻底煮熟**

“目前针对诺如病毒尚无特效的抗病毒药物和疫苗，感染后主要以对症或支持治疗为主。”黄永文提醒市民，预防诺如病毒最重要的就是要注意个人卫生和饮食卫生，阻断病毒传播途径。

养成良好的手卫生是预防诺如病毒感染的最有效措施。那么，什么情况下应该洗手？黄永文表示，应在饭前、便后、加工食物前用肥皂和流动水洗手，还应在使用洗手间、换尿片、照顾病人、接触动物或清理动物粪便、处理垃圾后洗手。需要注意的是，消毒纸巾和免洗手消毒剂不能代替洗手。同时要养成良好的饮食卫生习惯，蔬菜水果一定要清洗干净，不喝生水，不吃未加工熟的食物，切菜案板生熟分开。黄永文提醒，开海后，各类生鲜产品陆续端上市民的餐桌，牡蛎等贝类海产品必须充分加热煮熟后再吃。

此外，患者患病期间最好居家隔离，特别是食品加工者、护工、幼儿园保育员等从事服务类工作的患者，应立刻脱离工作岗位，居家隔离休息至症状消失后3天，方可恢复工作。

应对>>

**避免密切接触
患者用品及时消毒**

家庭出现诺如病毒该如何处理？黄永文表示，首先要保护老年人和免疫力低下的家庭成员，建议不要由老年人来参与家庭中诺如病毒患者的护理。

“酒精对诺如病毒不起作用，含氯消毒剂、高温煮沸、暴晒及紫外线灯可以有效杀灭诺如病毒。对于诺如病毒污染的器具或传染源，一定要及时用含氯漂白剂或其他有效消毒剂清洗消毒。”黄永文介绍，可用含有效氯1000mg/L的消毒液消毒地面、墙壁及物体表面。无肉眼可见污染物时，家具和生活设施用消毒液进行浸泡、喷洒或擦拭消毒，作用30分钟后用清水擦拭干净。墙壁可直接用消毒剂按100毫升/平方米~300毫升/平方米用量擦拭或喷洒消毒。室内消毒先由外向内喷洒一次，再由内向外重复喷洒一次，消毒作用时间应不少于15分钟。

整理被污染的衣物、被褥等织物时应避免产生气溶胶。将固体污秽物移除后，将其浸泡在有效氯为500mg/L的含氯消毒剂溶液内30分钟，然后清洗，也可用流通蒸汽或煮沸消毒30分钟。若不能及时消毒，应把它们放置在密封袋内，并尽快处理。

餐（饮）具和食品加工工具清除食物残渣后，煮沸消毒30分钟，也可用有效氯为500mg/L含氯消毒液浸泡或擦拭，作用30分钟后，再用清水洗净。

保持室内空气流通，每日开窗通风2-3次，每次不少于30分钟。同时可采用机械通风或循环风式空气消毒机进行空气消毒，无人的空间也可用紫外线对空气消毒，不可采用喷洒消毒剂的方法对室内空气进行消毒。

西海岸新增 一名基层名中医

□记者 陈蔚 报道

本报讯 近日，山东省卫生健康委员会、山东省人力资源和社会保障厅公布2020年山东基层名中医名单，青岛西海岸新区宝山卫生院杨忠玉上榜。

据了解，为推动中医药事业发展，山东自2013年开始实施中医药名医工程，每三年为一个周期，每周分别评选山东名老中医10名、山东名中医药专家100名（其中50周岁以下的中医临床专家不低于30%）、山东基层名中医200名。

区中心医院引进 口腔治疗“神器”

□记者 陈蔚 报道

本报讯 随着各医院口腔科逐渐复诊，为解决口腔治疗操作中传染风险的威胁，区中心医院引进两台口外电动抽吸系统。

“口腔治疗过程中会产生大量含细菌和病毒的飞沫及气溶胶，增加诊室内感染的风险，对医护人员及患者健康造成潜在威胁。”区中心医院口腔科主任邵丹介绍说，此次引进的口外电动抽吸系统可将口腔治疗过程中产生的飞沫和气溶胶抽走并过滤，从源头解决诊室内细菌、病毒污染等问题。

多项医保业务 家门口就能办

□记者 陈蔚 报道

本报讯 近日，记者从薛家岛街道社区卫生服务中心获悉，为让更多参保群众享受到方便、快捷的医保服务，该中心医保工作站正式开始运行。居民在就医的同时，可“一站式”完成相关医保经办业务。

据了解，该中心医保工作站可为居民经办包括门诊大病申请及变更、异地备案、职工生育津贴申请、意外伤害审批等业务，为参保人提供“家门口的医保服务”。下一步，中心将不断提升工作人员业务能力和服务水平，让“数据多跑路，群众少跑腿”。

开展宣教活动 预防出生缺陷

□记者 陈蔚 报道

本报讯 为加强出生缺陷防治知识普及和宣传教育，日前，西海岸新区妇幼保健计划生育服务中心开展“同心抗疫、护佑新生”预防出生缺陷宣教活动。

活动中，专业医务人员向市民详细讲解造成出生缺陷的原因及危害、出生缺陷三级预防措施等知识，并向市民发放宣传彩页100余份。同时在婚姻登记处妇幼保健宣传站点、孕妇学校定期开展出生缺陷防治知识讲座。通过多种形式的宣传教育，指导适龄妇女科学预防出生缺陷，增强了优生意识和风险防范能力，从而最大程度降低和预防出生缺陷的发生。

