

近日,本市个别社区出现了诺如病毒,引起市民朋友的担心。“诺如”是什么病毒?诺如病毒急性胃肠炎是如何传播的?感染后又有那些临床表现?我们又应该如何预防呢?让我们跟着疾控专家一起来了解一下。

北京疾控提醒您

# 上吐下泻 谨防诺如病毒

## ■什么是诺如病毒?■

诺如病毒,又称诺瓦克病毒,是人类杯状病毒科中诺如病毒属的原型代表株,是一种引起非细菌性急性胃肠炎的病毒,在全世界范围内均有流行,感染对象主要是成人和学龄儿童,北京市诺如病毒感染全年均可发生。

人感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎,一般在摄入病毒后

12-48小时出现症状,最常见的症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人以腹泻为主。

诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病,病情轻微,通常持续2-3天,预后良好,但不排除个别老人或者孩子症状严重,持续时间更长。



## ■诺如病毒的传播方式■

诺如病毒主要通过粪口途径传播。具体传播方式多样,如摄入污染的食物、水;接触病人排泄物或呕吐物;接触污染的手、物体或用具;接触呕吐产生的气溶胶等均可造成诺如病毒传播。

牡蛎等双壳贝类可以富集海水中的诺如病毒,为高风险食物。

食源性传播所致疫情多数由感染诺如病毒的餐饮服务人员污染食物所致。

## ■诺如病毒急性胃肠炎的预防■

诺如病毒极易在集体单位中传播,同时容易在家庭成员之间引起感染。近期闷热多雨,提醒公众对诺如病毒等肠道传染病的预防应注意以下几点:

**保持良好的饮水卫生** 不喝生水,生活饮用水最好煮沸至100度后放凉饮用,或者选择卫生合格的预包装饮用水;家中使

用的水质处理器,要根据滤过的水量及时更换,购买时还应查看其是否具有有效的涉及饮用水卫生安全产品卫生许可批件;家中的饮水机需定期清洗消毒,不要放在太阳直射处。饮水机使用的桶装水尽量在最短的时间内饮用完;当家中饮用水出现异常情况时,及时报告属地卫生部门,并

在其指导下妥当用水,或停止用水。

**养成良好的饮食卫生习惯** 食物要生熟分开,避免交叉污染;生吃瓜果要用流动的清水洗净后再吃;尽量少食用易带致病菌的食物,如螺丝、贝壳、螃蟹等水产品;如需食用,应煮熟蒸透,不要生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用;吃剩的食物以及各种酱制品或熟肉制品等,应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长,再次食用前,需要加热至熟透,因为冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌。

**保持良好的手卫生** 保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和传播的有效措施,饭前、便后、加工食物之前要用肥皂和流动水洗手,消毒纸巾和免洗手消毒剂不能代替洗手。

**患者应该尽快隔离** 诺如病毒急性胃肠炎患者和隐性感染者应根据病情采取居家或入院隔离措施,病例隔离至症状完全消失后72小时,隐性感染者隔离至检测阳性后72小时。

食品从业人员、护工、幼儿园保育员等从事服务类工作的病例或隐性感染者的隔离措施同一般病例和隐性感染者,但需连续

2次(间隔24小时)便检阴性后方可恢复工作。

**不要与患者密切接触** 家中的诺如病毒急性胃肠炎患者应使用自己的饮食用具及生活用品,尽量不要与家人密切接触,尤其注意不要制作食物,不要照顾老人和婴幼儿。

**及时消毒** 对诺如病毒污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒,酒精为主要成分的消毒剂消毒效果不佳。

厕所冲水按钮、洗手设施(水龙头和洗手液等)、门把手、电灯开关、电梯按钮、玩具和遥控器物品表面容易被诺如病毒污染,是重要的消毒部位。

在清理受到呕吐物污染的物品时,尽量戴塑胶手套和口罩,清除过程中避免直接接触污染物。污染的食物应丢弃,纺织品(包括衣服、毛巾、桌布和餐巾等)沾染呕吐物或粪便时,应迅速消毒后再进行清洗。

根据病情及时就诊 目前诺如病毒急性胃肠炎没有特效药物,没有疫苗,感染后不需服用抗生素,以对症或支持治疗为主。如果吐泻症状严重,或者合并其他症状,需及时前往肠道门诊就诊。

(午综)



8月份,北京仍处于主汛期,由于前期降水较多、土壤饱和,出现地质灾害的风险较高。北京市应急管理局发布安全风险提示,提醒市民进入山区前务必关注灾害预警信息和文旅部门发布的景区关闭信息,避免强降雨天

## 8月仍处主汛期 这些风险需警惕

□本报记者 刘欣欣

气下前往危险区域。

市应急局介绍,8月,北京强降雨、雷电、大风等不利天气多发,核心区老旧平房、低洼院落、老旧人防工程、下凹立交积水风险较高。请市民密切关注天气预报和预警信息,做好强不利天气应对。

降雨天气外出,要注意避开路面面积水点,远离漩涡、突泉、变压器线杆、下垂电线、塌陷路面等危险区域,不要在广告牌、易倒围墙、高层建筑外立面、树木下方停留避雨。雨天驾车要减速慢行,与前车保持安全车距,正确使用照明、信号灯;行经积水深度不明区域,应及时停车或绕行,不可贸然涉水前进。

在山路行车要注意观察交通标志,行经落石高发路段,应快速通过,不要停车、驻足。进入名胜景区游览,应尽量避开绝壁、险石,不要在滩涂、河道、山脚、泄洪道等区域野营、露宿。地质灾害高风险地区的居民要注意灾害发生前兆,降雨天气提高警惕,出现险情应听从指挥及时撤离。

夏季,意外溺水事件高发。市应急局提醒市民注意涉水活动安全,坚决杜绝游泳、违规捕捞等危险行为。家长要特别加强孩子的教育、看护,不要让儿童单独或结伴涉水游玩。市民涉水活动前要认真阅读安全须知,佩戴好救生装备;进行游泳活动前

要充分热身,让身体适应水温,避免在患病、劳累的情况下下水;游泳过程要尽量舒缓平稳,不要剧烈运动、嬉戏打闹,防止意外发生。

随着雨水较多、天气闷热、用电量较大,电器火灾、电动自行车火灾、触电事故起数也有所上升。建议市民及时更换、维修老旧电器设备,不私搭乱接电线、不超负荷用电,不要用湿手连接电器线路、开关电器设备;电动自行车要做好遮阳防雨,合理控制充电时间,严禁擅自改装车辆电路,严禁在公共楼梯间、走道、大厅、出入口停放电动自行车或为其充电,严禁乱拉飞线充电。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 3招让T恤洗后更平整



T恤洗后,领口容易变得皱巴巴,不再平整。建议脱水后将T恤平放在桌面上,用手熨平领口褶皱,放置15分钟以上。晾衣服时推荐用较长的、能撑到袖口的晾衣架,或用夹子夹住T恤底部倒过来晾。棉麻、尼龙材质的衣服用水洗后很容易变形、缩水,同样推荐在还没干时将T恤放在平整的桌面上,对齐缝合线,用手熨平褶皱。

#### 喝酸奶有助缓解坏情绪



研究表明,肠道健康也会影响情绪,常喝酸奶可以减少与情绪和疼痛感有关的大脑区域活动。此外,酸奶富含钙,有利于人体吸收。体内缺钙的人,神经系统处于过度兴奋的状态。小孩子缺钙会哭闹不停,成年人缺钙容易出现急躁情绪,表现为神经质。因此,心情不好时不妨喝点酸奶。

### 红灯

#### 深蹲关节弹响或是半月板损伤



关节由关节囊、关节面和关节腔构成,内有气滑液。关节发生弹响有3种情况:弹响只响一下,起到润滑、降低关节损伤的作用;关节移位,这种情形以膝关节和足踝为多;关节炎造成关节摩擦就会产生响声。若深蹲时,腿关节骨头发出弹响,可能患有膝关节半月板损伤,如不及时治疗,会加重软骨磨损。

#### 天热易烦躁



你有没有发现,天一热整个人特别容易烦躁?其实,这和身体内的压力激素有关。研究发现,天气炎热不仅会使心跳提速、新陈代谢反应加快,皮质醇水平也明显高于冬天。皮质醇作为人体抵御压力的自然机制,在压力状态下,主要负责维持血压、血糖稳定和抑制过度发炎。