



诺罗病毒 (Norovirus)

什么是诺罗病毒？

诺罗病毒是能够引起腹泻、呕吐和胃痛的一组病毒。通常，人们还使用病毒性胃肠炎、肠胃感冒及食物中毒等其他名称来表述诺罗病毒。此类病症与流感（流行性感胃）无关，流感一般会引发呼吸系统疾病。

哪些人会感染诺罗病毒？

任何人都可能感染诺罗病毒。诺罗病毒在全世界范围内均有流行，但它的感染对象仅限于人类。由于具备易于传染的特点，诺罗病毒能够迅速传播，且在人群中普遍存在。

感染者会表现出哪些症状？

人们通常在感染病毒后的 1 至 2 日开始出现一些症状，不过，也有人在感染后的 12 小时内便有所反应。常见的症状包括恶心、腹泻、呕吐及胃痛。人们有时可能会表现出低烧、寒颤、头痛、肌肉酸痛和疲倦等症状。感染者可能会突然发病，而且人们可能会多次感染诺罗病毒。尽管诺罗病毒的感染者有时候不会表现出任何症状，但是，此类感染者仍然可以将病毒传染给他人。

症状的持续时间有多久？

大多数感染者会在 1 至 2 日内恢复健康。有些时候，感染者由于无法摄取充足的水分而未能弥补因腹泻和呕吐而流失的水分，这样，他们就会表现出脱水的症状。对于年幼的儿童、年长者或存在某种其他健康问题的人士而言，这种情况极易发生。

病毒如何传播？

在感染者的粪便（排泄物）或呕吐物中可以发现诺罗病毒。如果感染者在便后未能彻底清洗双手，那么，诺罗病毒可以经由感染者的双手污染食物、饮用水或物体表面。

人们感染诺罗病毒的途径如下：

- 食用或饮用遭到感染者污染的食物或饮料。
- 生食捕捞自受污染水域的贝类海鲜。
- 在接触受污染的物体或表面后，未经洗手便触摸嘴巴或进食。

感染者在出现症状后应该采取何种措施？

您应该大量饮水以防出现脱水症状，并应勤洗手。如果您还有任何疑虑（尤其是在您未能迅速恢复健康或者存在脱水危险的情况下），请联络您的医疗保健提供者。

接下页

感染者多久会将诺罗病毒传染给他人？

在大多数情况下，从感染者感到不适之时直至其恢复健康后的 **3** 日期间，人们均可以将病毒传染给他人。对于预防传染而言，培养良好的洗手习惯至关重要。

感染者是否应该停工或停课？

是的。为了防止将疾病传染给他人，感染者应该在家休息直至完全康复且所有症状消失。按照公共卫生条例的规定，**受感染的食品加工人员和医疗保健工作者必须在症状完全消失的 72 小时后方可恢复正常工作。**

如何预防诺罗病毒感染？

- 经常以肥皂和温水清洗双手，尤其在下列情况下更要如此：
 - 在使用卫生间后
 - 在更换尿布后
 - 在制备食物前
 - 在开始吃饭前
 - 如果您家中有人正在患病，请务必谨记勤洗双手
- 在发生呕吐或腹泻后，请立即清理受污染表面并仔细消毒
- 请正确地烹制食物（特别是贝类海鲜）
- 在食用水果和蔬菜前，请彻底清洗和/或削皮
- 在您具有感染症状之时，请避免为他人制备食物，您至少需要等到恢复健康的 **3** 日后方可从事此类活动

