酒精杀不死、儿童易中招？防控诺如病毒这样做

⊙成都市温江区柳城街道社区卫生服务中心　宋　苹

诺如病毒原名为诺瓦克病毒，属于杯状病毒科，是一种无包膜单股正链RNA病毒，也是引起急性胃肠炎最主要的病原体。因传播力极强、感染剂量极低，诺如病毒被称为“胃肠炎之王”，更是名副其实的急性胃肠炎“超级传播者”。

诺如病毒主要随患者的粪便和呕吐物排出体外，经污染食物和水源传播，也可随呕吐和排便时产生的飞沫或气溶胶飘散至空气中，污染环境及物品表面。人们只要摄入被污染的食物或水，或接触被污染的环境和物品，均可能被感染。感染后最常见的症状为腹泻和呕吐，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒及肌肉酸痛等，其中儿童比成人更容易出现呕吐。病程通常较短，症状持续时间平均为2～3天，多数患者可自行恢复，但老人、幼儿及免疫力低下者需警惕脱水等并发症。

日常预防诺如病毒，关键在于把好“入口关”和“清洁关”。首先，养成良好的卫生习惯，饭前便后、加工食物前，务必用肥皂和流动水洗手至少20秒，这是阻断传播最简单也最有效的方式。其次，重视饮水卫生和食品安全，不喝生水，只喝开水或瓶装水；水果和蔬菜要彻底清洗；食物一定要煮熟煮透，尤其是生蚝等贝壳类海产品，必须充分加热方可食用；不吃变质、不洁食物。同时，保持居住环境清洁，定期开窗通风，家具表面、门把手、厕所等手部高频接触部位应定期用含氯消毒液擦拭消毒。诺如病毒具有极强的环境存活能力，可在低温环境下存活数周，耐酸、耐乙醚，普通酒精和免洗洗手液对其无效，需使用高浓度含氯消毒剂方可有效杀灭。

一旦出现感染者，处理污染物至关重要。感染者的粪便、呕吐物及被污染的环境和物品，应使用含氯消毒剂进行处理。纺织品（包括衣服、毛巾、桌布、餐巾等）沾染呕吐物或粪便时，应先将固体污物清除，用浓度为500毫克/升的含氯消毒剂溶液浸泡30分钟后再清洗。对呕吐物和粪便则需使用5000～10000毫克/升的高浓度含氯消毒液进行消毒处理。操作时务必佩戴口罩和手套，避免直接接触污染物。清理后的污染物应装入双层医疗废物袋，按医疗废物规范处置，处理完毕后及时正确洗手。

每年10月至次年3月为诺如病毒感染的高发季节，学校、托幼机构等人群密集场所尤其容易发生集体暴发。因此，这些机构应切实落实防控主体责任。一是加强监测，严格执行“晨午检”和因病缺课缺勤追踪登记制度，发现发热、呕吐、腹泻等可疑症状者应及时排查，把好校门“健康第一关”。二是定时通风，保持环境卫生，每日定时对教室、宿舍、食堂等场所开窗通风，保持空气流通，同时定期打扫卫生，规范做好上述场所的消毒工作，对学生使用的床单被褥、水杯、玩具等物品也要定期清洗消毒。三是一旦发现多名学生同时出现发热、呕吐、腹泻等症状，应立即向属地疾控机构报告，配合落实各项防控措施，规范处置，避免疫情扩散。

关于隔离时间，若班级出现单例胃肠道症状病例且经医疗机构排除诺如感染，病例隔离至症状消失后即可复课；若确诊为诺如病毒感染，则需隔离至症状消失后3天。发生聚集性疫情，即同一班级1天内出现3例或连续3天内出现5例以上胃肠道症状病例，所有病例无论是否确诊均应隔离至症状消失后3天，并建议发病班级停课3天，以有效阻断传播链。