**呕吐、腹痛、腹泻出现这几种症状一定得当心！**

****——谨防**感染诺如病毒**

10月11日，陕西西安一所幼儿园48名幼儿感染诺如病毒。诺如病毒有何特点？现在已进入秋冬交替期，一些病毒很会“钻空子”，诺如病毒就是其中之一。诺如病毒为RNA病毒，极容易发生变异。诺如病毒对环境抵抗力强，在0℃至60℃环境中均可存活，还具有感染剂量低、感染后潜伏期短、排毒时间长、免疫保护时间短，极易造成反复感染、全人群普遍易感等特点。每年10月到次年3月是我国诺如病毒感染的高发季节，学校和托幼机构等人群聚集场所是诺如病毒感染疫情高发场所。忽冷忽热极易给病毒留下可乘之机，季节交替转换期，大家一定要做好高发传染病的防范。

感染诺如病毒，有什么症状？

诺如病毒感染后的潜伏期短，最短12小时，最长72小时，通常2天内就会发病。如果出现了以下症状或其中之一，一定不要盲目服药，要遵照医嘱立即就医：

1.出现呕吐、腹泻等急性胃肠道症状。

2.出现发热、畏寒、头痛、肌肉酸痛等症状。

3.腹泻次数从几次到数十次不等，粪便稀水样，无脓血样便。

4.儿童易出现呕吐症状，成人多出现腹泻症状。

为何诺如病毒，经常能“一窝端”？

传染性强只需极少的病毒量，通常少到18个病毒粒子，就可以传染。而一个人感染后，一次能排出数十亿个病毒粒子。

生存能力强：可以在体外环境存活达三个星期之久，水中存活更久。能耐低温、耐酸，不容易杀灭，连75%的酒精都对它没辙。

传播途径多 ：饮食中生食海贝类及牡蛎等水生动物、食用诺如病毒污染的蔬果、饮用被诺如病毒污染的水等均可传染；接触患者的呕吐物及粪便污染物后，用未彻底洗净的手接触口；患者的呕吐物或粪便形成气溶胶，造成传染。

感染诺如病毒，该怎么办？

诺如病毒感染为自限性疾病，多为轻症，一般1至3天即可自愈。患者可补充足够的水分以预防脱水，严重时需就医。轻度脱水时，可饮用不含咖啡因和酒精的运动饮料或其他饮品。严重脱水时，应及时住院输液治疗。

另外，此病目前没有特异的抗病毒药物。预防诺如病毒“五要五不要”。五要：饭前便后要洗手，海产鱼虾要煮熟， 生熟食品要分开，居室环境要卫生，出现症状要就诊。五不要：生水未煮不要喝，体弱者不要生食水产品及蔬菜，病人不要为他人加工食品，无牌餐饮不要光顾，未做好防护，不要处理患者呕吐物和污染物。