

## КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ НОРОВИРУСОМ



Следите за чистотой рук, мойте их с мылом в течении 3-х минут перед приемом пищи, после прогулок, посещения туалета, общественных мест, транспорта



Фрукты, овощи, ягоды, листовые овощи перед едой тщательно мойте под проточной водой, ополаскивайте кипяченой, особенно, если они предназначены для детей



Для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду, напитки в фабричной упаковке



Не заглатывайте воду при водных процедурах, купании в бассейне, в открытых водоемах



Регулярно проводите влажную уборку помещений с моющими и дезинфицирующими средствами, так как для заболевания достаточно менее 10 норовирусных частиц



Бутылочки и посуду, из которой употребляют пищу маленькие дети, рекомендуется дополнительно ополаскивать кипятком



Не покупайте продукты с рук, в местах несанкционированной торговли, сомнительного качества

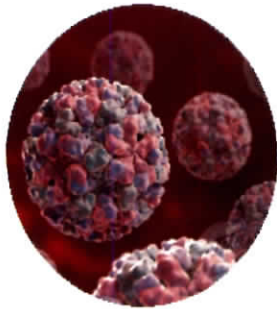


Соблюдайте правила приготовления блюд, употребляйте в пищу только термически обработанные продукты



*При появлении симптомов (рвота, понос, повышение температуры тела) - обращайтесь к врачу.*

## ВНИМАНИЕ! НОРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ!



Норовирусная инфекция проявляется кишечной симптоматикой (рвота, понос, повышение температуры тела) и характеризуется быстрым течением.

**Источником инфекции** является больной человек или бессимптомный носитель вируса. Норовирусы поражают население всех возрастных групп. Норовирусная инфекция очень заразна. Основной группой риска являются дети, у которых кишечные вирусы встречаются во всех возрастных группах.

**Основные пути передачи инфекции:**

контактно-бытовой — использование обсемененной посуды, предметов обихода; немытые руки;  
пищевой — употребление немытых овощей или фруктов;  
водный — употребление жидкостей, зараженных вирусом.

Следует отметить, что водный путь реализуется значительно реже, чем пищевой и контактно-бытовой. Роль контактно-бытового пути передачи возрастает в детских учреждениях и коллективах с круглосуточным пребыванием людей (больницы, детские дома, дома престарелых, оздоровительные лагеря и др.).

**Факторами передачи** норовирусов контактно-бытовым путем обычно служат грязные руки, загрязнённые норовирусами, а так же поверхности. В учебных заведениях наиболее загрязненными оказываются ручки дверей, клавиатура и "мышки" компьютеров. Факторами передачи на кухне являются однокомпонентные продукты – листовые овощи, мягкие ягоды (малина, клубника), моллюски, из многокомпонентных блюд наиболее часто фигурируют салаты, шаурма, бутерброды/ сэндвичи.

**Риски заболевания увеличиваются:**

- ✓ при употреблении немытых фруктов, овощей, салата или зелени;
- ✓ при нарушении правил мытья посуды, не соблюдении технологии приготовления блюд, требований личной гигиены;
- ✓ если пить воду из неизвестных источников;
- ✓ если купаться в местах с необорудованной пляжной зоной;
- ✓ употреблять продукты не прошедшие тепловую обработку;
- ✓ касаться грязными руками лица;
- ✓ при попадании воды в рот при купании в бассейнах или водоёмах;
- ✓ при уходе за больным.