**Норавирусная инфекция**

Норовирусная инфекция  — это кишечная инфекция, возбудителем которой является норовирус – один из известных разновидностей кишечных вирусов.

Пути передачи: чаще – пищевой (немытые овощи и фрукты), водный (вода, лёд) и контактно-бытовой (через немытые руки, загрязнённые предметы обихода). Вирус выделяется в окружающую среду с фекалиями и рвотными массами и благодаря высокой устойчивости, может сохраняться на различных видах поверхностей достаточно долго – до одного месяца и более. Основным резервуаром и источником норовирусной инфекции являются лица, переносящие манифестные (с выраженной клиникой) или бессимптомные формы заболевания.

Инкубационный период при норовирусной инфекции в среднем составляет от нескольких часов до 2 суток.

Источниками инфекции являются как больные норовирусной инфекцией, так и бессимптомные вирусоносители.

В клинической картине норовирусной инфекции как у детей, так и у взрослых основными являются триада симптомов: острая диарея (водянистый стул без каловых масс и без запаха, иногда с примесью прозрачной слизи 1-10 раз в сутки), рвота, лихорадка. Симптомы могут продолжаться несколько дней, и если игнорировать и не бороться с обезвоживанием организма, заболевание чревато серьезными последствиями.

Норавирусная инфекция поражает все возрастные группы. Наиболее опасен норовирус для физически ослабленных лиц, престарелых и детей. Особое внимание необходимо уделять детям, так как малыши очень часто тянут в рот разные предметы, в том числе игрушки, при прогулках на улице, на детской площадке и т.п. Именно поэтому у детей часто возникают кишечные инфекции. Кроме того, дети и подростки часто бывают объединены в детские коллективы (детский сад, школа, кружок, детский лагерь и т.д.), где довольно быстро может произойти распространение любой инфекции, в том числе и норовирусной. После болезни организм вырабатывает иммунитет к вирусу, но на очень короткий период (до 8 недель). После этого срока человек может снова заразиться норовирусом и заболеть.

 Профилактика норавирусной инфекции заключается в соблюдении мер личной гигиены (тщательное мытье рук перед едой и приготовлением пищи, перед и после ухода за больным, после туалета), следить за чистотой рук детей, учить их правилам личной гигиены, тщательно мыть под проточной водой и затем обдавать кипятком овощи и фрукты, употреблять в пищу термически обработанные продукты, при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

 Также очень важно ранее обращение за медицинской помощью в лечебно-профилактические учреждения. Своевременно установленный диагноз, адекватное лечение помогут избежать тяжелых осложнений, ускорят выздоровление. Необходимо знать, что антибиотики, обычно применяемые при самолечении кишечных расстройств, на возбудители кишечных инфекций вирусной этиологии не действуют. Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевание острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких.