

了解事实

诺如病毒

什么是诺如病毒？

诺如病毒是一种传染性极强的病毒，传播非常容易和迅猛，经常引发聚集性疫情。疫情随时都可能爆发，但多见于 11 月至次年 4 月。有人将诺如病毒病称为“食物中毒”、“肠胃流感”或“胃病”。诺如病毒是引发食源性疾病的常见病因。

有哪些症状？

诺如病毒的症状包括腹泻、呕吐、恶心和胃痛。

此病会持续多久？

感染后会在 12 至 72 小时内发病。通常而言，传染期为自发病起至痊愈后 2 至 3 天；一般来说，病毒在 10 天后便不再传播。

诺如病毒如何传播？

诺如的传播途经包括：与感染者直接接触；接触受污染的表面，然后将未洗的手放入口中；以及食用受污染的食物或水。极少量的病毒颗粒就能引起感染，并且污染很容易发生，例如倘若感染者直接使用沾染自身粪便（排泄物）或呕吐物颗粒的双手去接触食物、倘若食物放在带有粪便或呕吐物颗粒的柜台或表面上、倘若感染者的呕吐物微粒喷溅到空气中并落在食物上，或者倘若食物是用受污染水源来种植或收获（例如从受污染水源中收获的牡蛎，或者用受污染水源进行灌溉的田间水果和蔬菜）。

哪些人群有感染诺如病毒的风险？

幼儿、老人和身患其他疾病的人群最有可能遭受重症或长期感染。

有哪些预防措施和治疗方法？

预防诺如病毒传播的最有效措施是保持良好的手部卫生习惯。

- 用温水和肥皂洗手至少 20 秒。
- 应教导儿童保持良好的洗手习惯，如厕后和进食前均应洗手。
- 工作人员，尤其是负责照顾穿尿布的儿童时，应该勤洗手，特别是在接触穿尿布的儿童之前。
- 疫情爆发期间，建议使用肥皂和温水洗手，效果比含酒精免洗洗手液更好。含酒精免洗洗手液不能替代肥皂和温水洗手，只有在无法使用肥皂和温水洗手时，才应使用含酒精免洗洗手液。



了解事实

诺如病毒

学校该如何应对？

学校需致信通知接触到病源的家庭与工作人员

- 如有聚集性疫情，学校应及时上报 CDPH
- 将孕妇转介给医疗保健提供者

隔离建议有哪些？

- 对感染者进行隔离，直至其腹泻、呕吐和发烧症状停止 24 小时
- 感染者康复后 48 小时内不得参与备餐作业

有关更多信息，请访问“[诺如病毒如何传播 | 美国疾病控制中心 \(CDC\)](#)”或“[诺如病毒感染 - 症状和原因 | Mayo Clinic](#)”。<https://www.cdc.gov/hai/organisms/norovirus.html>

