

## 诺如病毒或类诺如病毒疾病

尊敬的家长或监护人，

出于以下原因，我们向您提供此份情况说明书：

- 因为您或您的孩子可能已经接触了诺如病毒。
- 仅供参考之用。

---

### 关于诺如病毒的一般信息

#### 什么是诺如病毒？

- 诺如病毒是一种可以感染胃和肠道的病毒。
- 有时人们称之为“肠胃炎”或“食物中毒”。
- 该病毒非常易于传播。诺如病毒感染者的呕吐物和腹泻物中会有数十亿个病毒颗粒。只需几个病毒颗粒，便能使他人生病。

#### 哪些人可能感染诺如病毒？

- 任何人都可能感染诺如病毒。
- 在较冷的月份（晚秋或早春）更为常见。

#### 有什么症状？

- 出现突然开始呕吐的症状。
- 不带血的水样腹泻。
- 胃部疼痛和痉挛。
- 发烧（American Academy of Pediatrics 将发烧定义为体温达到或超过 100.4°F [38°C]）。
- 寒战。
- 头痛。
- 肌肉疼痛。
- 大多数人会在 1 到 3 天内有所好转，但幼儿的症状可能会持续长达 6 天之久。
- 有些人可能感染了该病毒，但即使没有症状也会传播病毒。

#### 诺如病毒是如何传播的？

- 诺如病毒存在于呕吐物和腹泻物之中。

- 这种病毒非常易于传播。
  - 当某人处于以下情况时，诺如病毒就会进行传播：
    - 食用含有诺如病毒的食物或饮用含有诺如病毒的液体。
    - 触摸带有诺如病毒的表面或物品，然后将手放入口中。
    - 与诺如病毒患者共用餐具或杯子。
  - 从开始出现症状到感觉有所好转后的几天内，人们最有可能会传播诺如病毒。
- 

## 如何知道我的孩子是否感染了诺如病毒？

医疗保健服务提供者通常可以根据患者的症状来诊断是否感染了诺如病毒。

如果您有其他问题或担心您的孩子感染了诺如病毒，请联系您的医疗保健服务提供者。本情况说明书仅提供一般信息。

---

## 如果我的孩子感染了诺如病毒，该怎么办？

如果您的孩子感染了诺如病毒，请立即通知您的儿童保育服务提供者或幼儿园。

### 如何进行治疗？

- 目前还没有治疗诺如病毒的特效药，但您可以对一些症状进行治疗，以此来使感觉更舒适一些。
- 让孩子们保持舒适、让他们休息好、确保他们多喝水以防脱水，并经常查看他们的情况。
- 3个月大或更小的婴儿发烧到 100.4°F (38°C) 或更高时，应前往医疗服务提供者处看诊。
- 如果您对孩子的症状有任何疑问，请与孩子的医疗服务提供者联系。**如果您的孩子出现脱水症状（尿布湿度或尿量比平时少、比平时更疲倦、头晕、舌头或嘴唇干燥、眼泪减少），您需要立即带孩子前往医疗服务提供者处看诊。**

### 我该如何防止诺如病毒的传播？

- **勤洗手**，尤其是在如厕、换尿布、帮助孩子如厕以及清理呕吐物或腹泻物之后。
  - 使用肥皂和清水很容易将这种病毒从手上清除掉。
  - 洗手液对诺如病毒没有效果。
- 在准备、提供或食用食物之前：
  - 对用于准备食物的表面进行清洗。
  - 洗净双手。
  - 清洗所有生的水果和蔬菜。

- 将贝类食物煮至至少 145°F (62.7°C)。
- 生病的人员不应该为他人准备食物。
- 避免与诺如病毒感染者共用杯子、餐具、食物和饮料。
- 立即脱掉或清除沾有腹泻物或呕吐物的衣物或床上用品。用热水程序 (130°F 或 54.4°C) 清洗这些物品，并在最高温设置下烘干。
- 对家居表面和玩具进行清洁和消毒。仔细阅读消毒剂产品说明。在消毒后，冲洗用于食物或可能放入口中的表面或物品（如玩具）。
- 如果可能的话，将呕吐物和腹泻物冲入马桶或将其丢弃。

---

## 我的孩子是否需要留在家里不去托儿所？

接触过诺如病毒的孩子如果没有出现症状，可以继续去托儿所。

出现以下任何症状的孩子均需要留在家中：

- 在 24 小时内腹泻 2 次或 2 次以上。
- 大便（粪便）从尿布中漏出，或导致接受过如厕训练的孩子无法按时如厕。
- 腹泻物中有血或粘液。
- 在 24 小时内呕吐 2 次或 2 次以上。。
- 发烧（体温达到或超过 100.4°F [38° C]）并伴有上述其他诺如病毒的症状。
- 脱水症状，包括尿布湿度或尿量比平时少、比平时更疲倦、头晕、舌头或嘴唇干燥、眼泪减少。如果出现这些症状，他们应该前往医疗服务提供者处看诊。
- 感觉不适并且无法参加课堂活动（例如异常疲倦、脾气暴躁或烦躁，或者比平常哭闹更凶）。

请注意，如果在您的儿童保育计划的托儿所出现了诺如病毒爆发的情况，当地卫生部门可能会提出孩子在出现一次呕吐或腹泻后不得去托儿所的要求，以此来帮助控制病毒的传播。

请遵循您的儿童保育计划制定的疾病政策和当地卫生部门的指导。

---

### 参考资料

American Academy of Pediatrics  
Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 6th Edition. Pages 151-152

Centers for Disease Control & Prevention

- Norovirus <http://www.cdc.gov/norovirus/>