

## Через какие продукты можно заразиться норовирусом?

**Норовирус** представляет собой целую группу патогенов и является одной из основных причин развития гастроэнтерита, сопровождающегося такими проявлениями, как диарея и рвота. Попросту говоря, вирус приводит к более привычному понятию — отравление. Такие вирусы могут поражать абсолютно всех — и детей, и пожилых, и людей трудоспособного возраста. В год фиксируется в мире несколько десятков миллионов заражений такой инфекцией.

Норовирусы постоянно развиваются, а каждые 2-4 года появляются новые штаммы. Заработать себе такую инфекцию не так уж и сложно. Она высокозаразна и передается сразу несколькими путями — фекально-оральным, контактно-бытовым, пищевым и водным.

Роспотребнадзор отмечает, что наиболее часто такой патоген передается через грязную посуду и продукты питания. Так через какие же именно продукты можно заразиться норовирусом?



Рекомендации Роспотребнадзора по профилактике такого заболевания довольно однозначны и четко прописывают, как именно можно заработать себе заболевание через пищу. Итак, наиболее часто вирус передается через овощные салаты, когда нарушается процесс обработки овощей, то есть попросту говоря их

неправильно моют или не моют вообще (возбудитель остается на поверхности), неверно проводят термическую обработку там, где она необходима и т.д. Также подхватить инфекцию можно при потреблении готовой нарезки — колбасы, сыры и прочие варианты — на разрезанном продукте быстрее собираются вирусы и бактерии.

Еще один вариант продуктов, опасных с точки зрения норовируса, — блюда с ручным приготовлением. Здесь речь идет преимущественно о несоблюдении гигиены поварами, недостаточном мытье рук, использовании грязной посуды. А также в потенциально опасных продуктах по норовирусу значатся овощные пюре, то есть те блюда, которые не подвергаются повторной термической обработке.

Есть риски подхватить инфекцию и при потреблении зараженной воды. Это может быть как вода из-под крана в неблагополучных районах, где проводится ее недостаточная очистка, так и пищевой лед, вода закрытых и открытых водоемов. Последние заражаются, если в них попадают сточные воды.

### **Как предупредить? Как защитится от инфекции?.**

Чтобы не заразиться столь тяжелым вирусом, который приводит к сложной симптоматике и состоянию, угрожающему жизни, как например, обезвоживание, следует выполнять ряд простых рекомендаций.

В нее входят следующие советы:

1. При питании в общественных местах — ресторанах, столовых, кафе — стоит грамотно подходить к выбору такого заведения. Это должны быть проверенные учреждения с организованным обеденным залом и с горячими блюдами в меню. Летом стоит постараться избегать многокомпонентных салатов и тех блюд, что могут готовиться вручную без обработки (речь идет про блинчики с начинками, пюре из овощей и т.д.).
2. Естественно, всегда нужно мыть руки перед едой, а можно и чаще.
3. Стоит избегать употребления в пищу блюд и продуктов с многокомпонентной составляющей, к примеру, шаурмы.
4. Не надо есть на ходу.
5. Следует отдавать предпочтение воде бутилированной или кипяченой.
6. При приготовлении пищи дома не надо забывать про правила обработки продуктов — их следует хорошенько мыть, обрабатывать кипятком зелень, овощи и фрукты, использовать разные разделочные доски для разных видов сырых продуктов, посуду надо мыть качественно и затем обязательно сушить.

В случае если инфицирование произошло, и появились характерные симптомы — тошнота, диарея, рвота — следует изолироваться от близких, обратиться к врачу и начать лечение. Также стоит потреблять больше жидкости, чтобы восстановить баланс в организме и не допустить обезвоживания.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарске»  
врач по общей гигиене

В.М.Александров