**我是诺如，你认识我么？别怕，告诉你防制我的办法！**

田林二中卫生室——臧琦

有人的地方就有江湖，

有江湖的地方就有病毒。

我就是让人闻风丧胆、

老少通吃的诺如病毒。

我喜欢海鲜风格的居家环境，

最喜欢牡蛎、蛤蜊、贻贝等带壳海鲜，

挡风挡雨挡海浪，

蛋白质丰富，

还有吃有喝，

好不自在啊！

别看我身型小巧，

但是我耐酸、

耐碱、

耐酒精，

所以消毒纸巾、免洗洗手液、食醋熏等方法，

都不能把我送上天堂。

不过，

我是个既怕热，

又怕冷的家伙。

我对温度的忍耐极限是0-60度，

蒸、煮、油炸、冷冻，

就能把我送上天堂。

哦，

我还怕高浓度氯离子，

就是医院里的招牌气味。

我听到有人说我似乎很弱？

那你就错了！

 我之所以在病毒界能有一席之地，

那是因为

1、我变异快，不断地在对自我基因进行调整优化，没有疫苗能够预防！

2、我传播途径多样，大致分为人传人和经食物、水传播。被感染者的呕吐物或者排泄物本身或者颗粒（及其在空气中形成的颗粒）被他人接触，那么就有感染的风险。被污染的食物和水未经过高温等手段加工，那么也有感染的风险。

3、我老少通吃，男女咸宜。任何年龄、性别的人都会被感染，只不过小朋友以呕吐为主，成人以腹泻为主。

4、免疫保护时间短，换言之就是说6-24个月以后你的身体就不认识我了，对我没有免疫能力。

秋天和冬天是我外出溜达的好时间，

每年的10月到次年3月都是我频繁出现之际。

如果不幸被我登门拜访，

1-3天可以自愈。

只不过要把我彻底排出体外，

大概要2-3周，

最长60天。

既然，

没有疫苗、又是自愈的，

那如何能最好地控制我呢？

教你几招，

看你记不记得住？

1. 尽量不要吃生冷、半生的海产品和水产品，肉类彻底煮熟食用，冰箱剩菜要彻底加热，不喝生水，瓜果蔬菜清洗后再吃；

2. 勤洗手，尤其是饭前便后，使用洗手液和流动水按6步洗手法至少洗手20秒；

3、感染后，患者要在家隔离休息至症状消失后72小时再上学或返工；

4、在清理呕吐物、排泄物时需要戴好口罩、手套，一次性吸水纸或抹布覆盖、清除呕吐物，用2000mg/L消毒液对污染地方进行消毒，处理完后清洗双手，马桶中内的污染物可倒入足量84消毒液原液，作用30分钟以上后再冲走；

5、卫生间用含氯2000mg/L 消毒液喷洒或擦拭；其他场所用含氯1000mg/L消毒液喷洒或擦拭，作用30分钟后清水擦洗，注意开窗通风；

6、为患者准备独立的饮食用具等生活用具，最好不要与家人共同进食，更不要参与准备和烹饪食物。

2018.11.23