诺如病毒来袭：呕吐腹泻时的隔离与消毒

覃 琼
（广东海洋大学综合门诊部，广东湛江 524088）

诺如病毒是校园常见消化道传染病病原体，传染性强，易在宿舍、教室、食堂、图书馆等人员密集场所扩散。感染后多表现为呕吐、腹泻、发热等症状，做好个人隔离与环境消毒是阻断传播的关键。为帮助师生科学应对，以下从隔离、呕吐物处理、消毒操作及校园防控要点展开说明，助力筑牢校园健康防线。

1 个人隔离与自我管理

（一）及时启动隔离措施

出现呕吐、腹泻、发热等症状后，应立即佩戴口罩，停止上课、实训及集体活动，主动联系辅导员并前往校医院就诊，确诊或疑似病例避免前往食堂、教室、图书馆等人员密集区域。隔离期间尽量减少与同宿舍成员的接触，不共用毛巾、餐具、水杯等个人物品，日常活动范围限制在独立空间内，降低病毒传播风险。



（二）隔离期间健康管理

隔离期间需注意休息，保证充足睡眠，有助于身体恢复。饮食以清淡、易消化的流质或半流质食物为主，避免辛辣、油腻、生冷食物刺激肠胃。同时要适量补充水分，可饮用温开水或口服补液类饮品，预防脱水。症状未完全消失前，不得擅自解除隔离，待症状消失后仍需观察一段时间，确认无传播风险再恢复正常活动。

2 呕吐物与污染物的规范处理

（一）处理前的防护准备

处理呕吐物、粪便及被污染物品前，必须做好个人防护，全程佩戴一次性医用口罩和手套，杜绝皮肤、呼吸道直接接触污染物。若暂时无一次性防护用品，可用干净布片严密包裹手部，口罩选用普通医用款即可，核心是阻断呼吸道和手部两大传播途径。提前备好足量纸巾、密封垃圾袋、消毒剂、清洁抹布等工具，摆放至便于取用且不污染周边环境的位置，避免处理中污染物扩散。

（二）污染物的分步处理

先用足量纸巾完全覆盖呕吐物或粪便，此举可有效抑制病毒形成气溶胶扩散，避免清扫时病毒随空气传播。静置片刻待纸巾充分吸附污染物后，将纸巾与污染物一同小心收集，缓慢装入密封垃圾袋中，袋口需用力系紧并标注“诺如病毒污染物”字样，严格按照校园医疗垃圾处理规范投放至指定收集点，切勿混入普通生活垃圾或随意丢弃。被污染的地面、桌面等表面，需先用干净纸巾反复擦拭干净，擦拭用过的纸巾同样密封丢弃，再开展后续消毒操作。



3 含氯消毒剂的正确使用与环境消毒

（一）消毒剂的选择与准备

优先选用符合国家卫生标准的含氯消毒剂，常见的有 84 消毒液、含氯消毒片等，使用前务必仔细阅读产品说明书，明确适用范围、使用方法及注意事

作者简介：覃琼，主管护师，研究方向：突发公共卫生事件应急护理。

项，确保消毒效果与使用安全。含氯消毒剂稳定性较差，需现配现用，提前配制会导致有效成分挥发，大幅降低消毒效能。配制时需在通风良好的环境中操作，佩戴好防护用品，严禁与其他清洁剂混合使用，尤其避免接触酸性物质，防止产生有毒有害气体，对身体造成损伤。



（二）重点区域的消毒操作

宿舍内地面、桌面、门把手、水龙头、床沿等高频接触表面，需用配制好的含氯消毒剂进行擦拭或喷洒消毒，擦拭时要保证表面全部覆盖，喷洒则需达到湿润状态，之后静置一段时间确保消毒成分充分作用。消毒完成后可用清水再次擦拭干净，去除残留消毒剂气味，避免长期残留刺激皮肤或呼吸道。教室的桌椅、门把手、黑板、讲台、地面等区域，按相同流程消毒，消毒后及时开窗通风，加速室内空气流通。被污染物污染的衣物、被褥等织物，可先用含氯消毒剂浸泡消毒，之后再进行常规清洗晾晒；无法浸泡的物品，可直接喷洒消毒剂后静置，待消毒达标后再妥善处理。

4　校园日常防控与注意事项

（一）个人卫生习惯养成

日常生活中需养成勤洗手的好习惯，饭前便后、处理食物前后、接触公共物品后，均需用洗手液或肥皂在流动水下彻底清洗双手，揉搓时间不少于规定时长，避免用手直接接触口、眼、鼻。不喝生水，不吃生冷、不洁的食物，生熟食物分开存放和处理，降低感染诺如病毒的风险。

（二）校园集体防控配合

师生需主动配合校园诺如病毒防控工作，严格遵守校园健康监测要求，一旦出现呕吐、腹泻等疑似症状，要第一时间报备，不隐瞒病情、不带病上课或工作，自觉服从校医的隔离及处置指导。宿舍和教室需每日定时开窗通风，保持室内空气流通，降低病毒浓度，定期开展清洁消毒工作，重点清洁高频接触区域。积极参与校园防控科普宣传，主动学习诺如病毒防控知识，提升自我防护意识和应急处置能力，共同维护校园公共卫生安全。



诺如病毒传播速度快，但可通过科学防控有效阻断。做好个人隔离、规范处理污染物、正确使用消毒剂，是校园防控的关键环节。师生携手筑牢防控防线，养成良好卫生习惯，主动配合防控工作，就能有效减少诺如病毒在校园内的传播，守护自身和他人的身体健康。