



## Інформаційний листок для пацієнтів — норовірус (Norovirus)

### Що таке норовірус?

Норовірус є одним з найпоширеніших в Ірландії мікроорганізмів, які викликають шлункові захворювання. Він також має назву «вірус зимового блювання», оскільки частіше спричиняє проблеми саме взимку. Проте підхопити його можна в будь-яку пору року.

Норовірус може викликати дискомфорт, але зазвичай він зникає сам по собі за кілька днів. Він може дуже легко та швидко поширюватися в місцях щільного проживання людей. До них належать заклади інтернатського типу та лікарні.

### Які симптоми має норовірусна інфекція?

Більшість людей починають хворіти за один–два дні після контакту з вірусом, і зазвичай нездужання триває 2–3 дні.

Вірус впливає на кожного по-різному.

- Деякі люди не мають жодних симптомів і добре почувуються.
- Дехто може відчувати легке нездужання із втратою апетиту.
- У когось виникає блювання або діарея, а в когось — блювання разом із діареєю.
- Деяким людям хочеться блювати, але цього не стається.
- У когось з'являються такі симптоми, як легка лихоманка, головний біль, болісні спазми в животі, втрата енергії та болі в кінцівках.

Якщо у вас норовірус, ви можете погано почуватися, але ваш стан поліпшиться за один або два дні.

Це захворювання є дуже поширеним серед загального населення і в більшості випадків зникає без допомоги лікаря. Якщо норовірус потрапить до вашого організму, вам буде потрібно залишатися вдома та пити багато рідини. Люди з норовірусом рідко потребують госпіталізації, але якщо до зараження норовірусом людина вже чимось хворіла, її стан може серйозно погіршитися. Ви повинні звернутися за медичною допомогою, якщо у вас виникнуть такі симптоми:

- сильне блювання;
- кров у калі (фекаліях);

- біль у животі;
- зневоднення.

### **Як лікується норовірусна інфекція?**

Зазвичай норовірус зникає сам по собі за 2–3 дні. Ліків від нього немає, тому потрібно зачекати, поки він зникне самостійно. Що треба робити:

- залишатися вдома до поліпшення вашого стану;
- пити багато прозорої рідини, як-от вода або лимонад.

### **Антибіотики**

Антибіотики не допомагають боротися з норовірусом. Натомість, антибіотики можуть викликати побічні ефекти, зокрема діарею. Тобто краще не застосовувати антибіотики, якщо вони не потрібні для лікування іншої інфекції.

### **Звідки норовірус потрапляє до організму людини?**

Норовірус дуже легко поширюється в таких громадських місцях, як лікарні, заклади інтернатського типу та зони спільного користування.

Вірус може потрапити до організму людини разом із дрібними часточками блювотних мас або калу інфікованої людини.

Це може статися, якщо:

- ви вдихнете повітря, яке видихає людина, заражена норовірусом;
- ви торкнетесь інфікованих поверхонь або предметів (вірус може зберігати життєздатність поза організмом протягом декількох днів);
- ви з'їсте заражену їжу (зокрема, якщо інфікована людина не помиє руки перед тим, як торкатися їжі).

Найбільший ризик зараження існує з моменту виникнення симптомів і до 48 годин після їхнього повного зникнення. Загроза зараження також зберігається протягом короткого часу до і після цього.

Можливе кількаразове інфікування норовірусом, оскільки він постійно змінюється.

### **Як уникнути зараження або поширення норовірусу?**

Уникнути зараження норовірусом не завжди можливо. Для того щоб зупинити поширення вірусу, дотримуйтеся наведених нижче порад.

### **Залишайтеся вдома**

- Зачекайте щонайменше 48 годин після зникнення симптомів і лише після цього приходьте на роботу або навчання. Це особливо важливо для тих, хто працює в таких сферах, як охорона здоров'я, робота із дітьми та приготування їжі.
- Не відвідуйте лікарню або заклад інтернатського типу, доки у вас не зникнуть блювання та діарея та протягом подальших 48 годин. В іншому випадку може виникнути спалах норовірусу.

### **Дотримуйтеся чистоти**

- Регулярно та ретельно мийте руки з милом. Не довіряйте спиртовмісним гелям для рук, оскільки вони можуть бути неефективними проти вірусу.
- Користуйтеся власними рушниками та мочалками. Нікому їх не давайте.
- Окремо періть у гарячій воді весь одяг і постільну білизну, на які міг потрапити вірус.
- Очищайте й дезінфікуйте всі поверхні та предмети, які можуть бути заражені.

### **Приділяйте особливу увагу гігієні туалету**

- Змивайте в унітазі заражені калові або блювотні маси та очищайте й дезінфікуйте прилеглі ділянки. Слідкуйте за чистотою обідка, змивної кнопки та сидіння унітазу. Під час змивання завжди закривайте кришку унітазу, щоб зменшити поширення вірусу.

Якщо під час вашого перебування в лікарні або закладі інтернатського типу станеться спалах норовірусу, може бути вжито додаткових заходів для запобігання його поширенню. Персонал закладу розповість вам про них.

### **Як довго в мене буде норовірус?**

Ви можете бути носієм норовірусу тижнями або місяцями після одужання, проте найбільший ризик його передачі існує під час хвороби та протягом перших двох днів після поліпшення вашого стану. Ваше здоров'я нормалізується за два дні.

Ретельно мийте руки після відвідування туалету. Це допомагає запобігти поширенню будь-яких бактерій і вірусів.

## **Чи потрібно мені звертатися до лікаря через норовірус?**

Ні, зазвичай можна лікуватися вдома.

Втім, зателефонуйте своєму терапевту, якщо у вас виникнуть такі симптоми:

- діарея, яка зберігатиметься кілька днів;
- сильне блювання;
- кров у калі (фекаліях);
- біль у животі;
- зневоднення.

Ви повинні повідомити про норовірус свого терапевта, щоб він не заразив своїх пацієнтів.

## **Додаткова інформація**

Докладніше про норовірус ви можете прочитати на вебсторінці [www2.hse.ie/conditions/norovirus](http://www2.hse.ie/conditions/norovirus).

Рекомендації щодо лікування шлункових захворювань вдома див. на вебсайті

[www.undertheweather.ie](http://www.undertheweather.ie).

Посібник із гігієни рук представлено на вебсайті [www.hse.ie/hcai](http://www.hse.ie/hcai)