



Brochure d'information à l'attention des patient.e.s : le norovirus

Qu'est-ce que le norovirus ?

Le norovirus est l'une des infections gastriques les plus courantes en Irlande. Il porte également le nom de « virus des vomissements d'hiver » car il est plus fréquent en hiver. On peut néanmoins l'attraper à tout moment de l'année.

Le norovirus peut être désagréable, mais il disparaît généralement de lui-même en quelques jours. Il peut se propager très facilement et rapidement dans tous les endroits où les gens vivent en contact étroit. par exemple, dans les maisons de retraite et les hôpitaux.

Quels sont les symptômes d'une infection à norovirus ?

La plupart des personnes tombent malades un jour ou deux après avoir été en contact avec le virus et la maladie dure généralement 2 ou 3 jours.

Le virus n'affecte pas tout le monde de la même manière

- Certaines personnes ne présentent aucun symptôme et se sentent bien.
- D'autres se sentent un peu patraques et perdent l'appétit.
- Certaines personnes ont des vomissements ou des diarrhées, tandis que d'autres ont à la fois des vomissements et des diarrhées.
- Certaines personnes ont l'impression qu'elles vont vomir mais ne le font pas.
- Certaines personnes ont une légère fièvre, des maux de tête, des crampes d'estomac douloureuses, une baisse d'énergie et des douleurs dans les membres.

Quand on a le norovirus, on peut se sentir mal, mais on commence à se sentir mieux au bout d'un jour ou deux.

Cette maladie est très courante dans la communauté et la plupart des gens n'ont pas besoin de consulter un médecin. Si vous attrapez un norovirus, restez chez vous et buvez beaucoup de liquides. Les personnes atteintes de norovirus ont rarement besoin d'être hospitalisées, mais si vous étiez très malade avant de contracter l'infection à norovirus, celle-ci peut devenir grave. Vous devez consulter un médecin si vous présentez les symptômes suivants :

- des vomissements importants
- du sang dans vos selles
- des douleurs à l'estomac
- vous êtes déshydraté.e

Comment traite-t-on le norovirus ?

Le norovirus disparaît généralement de lui-même en 2 ou 3 jours. Il n'y a pas de remède, vous devez donc le laisser suivre son cours. Il faut :

- rester chez soi jusqu'à ce que l'on se sente mieux
- boire beaucoup de boissons claires, par exemple de l'eau ou de la limonade.

Antibiotiques

Les antibiotiques ne sont pas efficaces contre le norovirus. En fait, les antibiotiques peuvent provoquer des effets secondaires, notamment des diarrhées. Il est donc préférable de ne pas prendre d'antibiotiques, sauf si vous devez en prendre pour combattre une autre infection.

Comment attrape-t-on le norovirus ?

Le norovirus se propage très facilement dans les lieux publics tels que les hôpitaux, les maisons de retraite et les collectivités.

Vous pouvez l'attraper si de petites particules de vomi ou de selles provenant d'une personne infectée pénètrent dans votre bouche.

Cela peut se produire si :

- une personne infectée au norovirus expire de petites particules du virus que vous inhalez
- vous touchez des surfaces ou des objets infectés (le virus peut survivre hors du corps pendant plusieurs jours)
- vous mangez des aliments contaminés (par exemple, si une personne infectée ne se lave pas les mains avant de manipuler des aliments)

Vous êtes au plus contagieux à partir du moment où vos symptômes apparaissent et jusqu'à 48 heures après la disparition de tous vos symptômes. Vous pouvez également être contagieux/contagieuse pendant une courte période avant et après cette période.

Vous pouvez contracter le norovirus plus d'une fois, car le virus évolue constamment.

Comment puis-je éviter de contracter ou de propager l'infection au norovirus ?

Il n'est pas toujours possible d'éviter d'attraper un norovirus. Suivez les conseils ci-dessous pour empêcher la propagation du virus.

Restez chez vous

- Ne travaillez pas et n'allez pas à l'école pendant au moins 48 heures après la disparition des symptômes. Ce conseil est particulièrement important pour les personnes qui travaillent dans le secteur de la santé, de la garde d'enfants ou de la préparation des aliments.
- Ne vous rendez pas dans un hôpital ou dans une maison de retraite tant que vous n'avez pas cessé de vomir et d'avoir la diarrhée pendant 48 heures, car vous pourriez provoquer une épidémie de norovirus.

Restez propre

- Lavez-vous les mains fréquemment et soigneusement à l'eau et au savon. Ne vous fiez pas aux gels pour les mains à base d'alcool, car certains d'entre eux peuvent ne pas tuer le virus.
- Utilisez vos propres serviettes et gants de toilette : ne les partagez pas.
- Lavez séparément à l'eau chaude tous les vêtements ou la literie qui auraient pu être contaminés.
- Nettoyez et désinfectez toutes les surfaces ou objets susceptibles d'être contaminés.

Accordez une attention particulière à l'hygiène des toilettes

- Chassez toute trace de selles ou de vomi infectés dans les toilettes et nettoyez et désinfectez la zone environnante. Essayez de garder le rebord des toilettes, la poignée de la chasse d'eau et le siège propres. Fermez toujours le couvercle des toilettes lorsque vous tirez la chasse d'eau afin de réduire la propagation du virus.

Si vous êtes dans un hôpital ou une maison de retraite et qu'il y a une épidémie de norovirus, des mesures supplémentaires peuvent être prises pour empêcher la propagation du virus. Le personnel de votre établissement vous informera sur ces mesures.

Pendant combien de temps serai-je porteur/porteuse d'un norovirus ?

Vous pouvez être porteur ou porteuse d'un norovirus pendant des semaines ou des mois après votre guérison, mais le risque le plus important de le transmettre à d'autres personnes se situe pendant que vous êtes malade et pendant les deux premiers jours qui suivent votre guérison. Après deux jours de convalescence, vous pourrez reprendre une vie normale.

Veillez à bien vous laver les mains après être allé.e aux toilettes. Cela permet d'éviter la propagation de toutes les bactéries et de tous les virus.

Dois-je aller chez le médecin en cas de norovirus ?

Non, vous pouvez généralement vous reposer à la maison.

Toutefois, appelez votre médecin généraliste si vous avez :

- une diarrhée qui ne disparaît pas au bout de quelques jours
- des vomissements importants
- du sang dans vos selles
- des douleurs à l'estomac
- vous êtes déshydraté.e

Vous devez informer votre médecin que vous avez un norovirus afin qu'il puisse éviter de transmettre le virus à ses patients.

Pour en savoir plus

Pour en savoir plus sur le norovirus, consultez le site suivant www2.hse.ie/conditions/norovirus.

Pour obtenir des conseils sur la gestion des maux d'estomac à la maison, consultez le site suivant :

www.undertheweather.ie.

Vous trouverez un guide utile sur l'hygiène des mains à l'adresse suivante : www.hse.ie/hcai ou

www.hse.ie/handhygiene