



Informacje dla pacjenta – Norowirus (Norovirus)

Co to jest norowirus?

Norowirus jest jedną z najczęstszych wirusowych infekcji żołądkowo-jelitowych w Irlandii. Nazywana jest również „zimową chorobą żołądka”, ponieważ częściej występuje w okresie zimowym. Można się nią jednak zarazić o każdej porze roku.

Norowirus bywa nieprzyjemny, ale zwykle ustępuje samoistnie w ciągu kilku dni. Rozprzestrzenia się bardzo łatwo i szybko w każdym miejscu, w którym ludzie mieszkają blisko siebie. Dotyczy to również domów opieki i szpitali.

Jakie są objawy infekcji norowirusowej?

U większości ludzi choroba pojawia się w ciągu jednego lub dwóch dni od kontaktu z wirusem i zwykle trwa 2 lub 3 dni.

Wirus nie wpływa jednakowo na wszystkich. Niektóre osoby:

- nie mają żadnych objawów i czują się dobrze
- źle się czują i nie mają apetytu
- cierpią na biegunkę lub zarówno na biegunkę, jak i wymioty.
- czują odruchy wymiotne, ale nie wymiotują
- mają lekką gorączkę, bóle głowy, bolesne skurcze żołądka, brak energii i bóle kończyn.

Choroba może doprowadzić do bardzo złego samopoczucia, ale zwykle po dniu lub dwóch następuje poprawa.

Choroba ta jest bardzo powszechna i większość ludzi nie potrzebuje pomocy lekarza. Należy zostać w domu, pić dużo płynów. Niewiele osób potrzebuje leczenia szpitalnego, ale infekcja może być bardzo poważna u niewielkiej liczby osób, które już były poważnie chore, zanim zaraziły się norowirusem. W przypadku wystąpienia następujących objawów należy zwrócić się o pomoc lekarską:

- ostre wymioty
- krew w kale (stolcu)
- bóle żołądka

- odwodnienie

Jak leczy się infekcję norowirusową?

Choroba zwykle ustępuje samoistnie w ciągu 2 lub 3 dni. Nie ma leków przeciwko norowirusom, trzeba więc przeczekać, aż choroba minie. Należy wówczas:

- pozostać w domu, aż do poprawy samopoczucia
- pić dużo klarownych płynów, takich jak woda lub lemoniada bez gazu

Antybiotyki

Antybiotyki nie działają na norowirusa. Mogą nawet powodować działania niepożądane, w tym biegunkę. Oznacza to, że lepiej nie brać antybiotyków, chyba że konieczne są w przypadku innej infekcji.

Jak można się zarazić norowirusem?

Norowirus rozprzestrzenia się bardzo łatwo w miejscach publicznych, takich jak szpitale, domy opieki i inne społeczności.

Można się nim zarazić, gdy małe cząsteczki wymiocin lub kału od zarażonej osoby dostaną się do ust.

Dochodzi do tego, gdy:

- ktoś z norowirusem wydycha małe cząsteczki wirusa, które wdychamy
- dotykamy zakażonych powierzchni lub przedmiotów (wirus może przeżyć poza organizmem przez kilka dni)
- jemy zanieczyszczoną żywność (na przykład, jeśli zarażona osoba nie myje rąk przed kontaktem z żywnością).

Największa zaraźliwość trwa od momentu wystąpienia objawów do 48 godzin po ustąpieniu wszystkich objawów. Osoby z infekcją mogą również zarażać przez krótki czas przed i po tym.

Norowirusem można zarazić się więcej niż jeden raz, ponieważ wirus ciągle się zmienia.

Jak można ograniczyć rozprzestrzenianie się norowirusa?

Nie zawsze można uniknąć zarażenia się norowirusem. Należy postępować zgodnie z poniższymi wskazówkami, aby powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa.

Zostań w domu

- Nie należy chodzić do pracy czy szkoły przez co najmniej 48 godzin po ustąpieniu objawów. Jest to szczególnie ważne dla osób pracujących w służbie zdrowia, opiece nad dziećmi lub przy przygotowywaniu posiłków.
- Nie odwiedzać szpitala lub domu opieki, do czasu aż ustaną wymioty i biegunka przez co najmniej 48 godzin, ponieważ może to spowodować wybuch zakażenia norowirusem.

Zachowaj higienę

- Często i dokładnie myj ręce wodą z mydłem. Nie polegaj na żelach do dezynfekcji rąk z alkoholem, ponieważ nie wszystkie zabijają wirusa.
- Używaj własnych ręczników – nie dziel się nimi.
- Wszystkie części odzieży lub pościeli, które mogły zostać zanieczyszczone, pierz oddzielnie w wysokiej temperaturze.
- Umyj i zdezynfekuj wszelkie powierzchnie lub przedmioty, które mogą zostać zakażone.

Zwracaj szczególną uwagę na czystość toalety

- Spłukuj dokładnie zakażony stolec lub wymiociny w toalecie oraz wyczyść i zdezynfekuj otoczenie. Staraj się utrzymywać krawędź toalety, uchwyt spłuczki i deskę sedesową w czystości. Zawsze zamykaj pokrywę toalety podczas spłukiwania, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa.

Jeśli podczas pobytu w szpitalu lub placówce opiekuńczej i wybuchła epidemia norowirusa, mogą zostać podjęte dodatkowe środki, aby zapobiec jego rozprzestrzenianiu się. Personel placówki poinformuje o szczegółach.

Jak długo jest się nosicielem norowirusa?

Można być nosicielem norowirusa przez kilka tygodni lub miesięcy po wyzdrowieniu, ale największe ryzyko rozprzestrzeniania się występuje podczas choroby i przez pierwsze dwa dni po poprawie samopoczucia. Po dwóch dniach dobrego samopoczucia można powrócić do normalnych rutynowych zajęć.

Należy dokładnie myć ręce po skorzystaniu z toalety i przed jedzeniem. Pomaga to zapobiegać rozprzestrzenianiu się wszystkich bakterii i wirusów.

Czy w przypadku infekcji norowirusowej trzeba iść do lekarza?

Nie, zazwyczaj wystarczy pozostać w domu.

Do lekarza należy zadzwonić w przypadku następujących objawów:

- biegunka, która nie ustępuje w ciągu kilku dni
- ostre wymioty
- krew w kale (stolcu)
- bóle żołądka
- odwodnienie

Należy powiedzieć lekarzowi o swoim zakażeniu norowirusem, aby mógł uniknąć przenoszenia wirusa na innych pacjentów.

Dalsze informacje

Więcej informacji o norowirusie można znaleźć na stronie www2.hse.ie/conditions/norovirus.

Aby uzyskać porady dotyczące postępowania podczas infekcji żołądkowych w domu, przejdź do www.undertheweather.ie.

Informacje na temat higieny rąk można znaleźć pod adresem www.hse.ie/hcai