



Информационная брошюра для пациента по Норовирусу

Что такое Норовирус?

Норовирус – это вирус, который иногда называют «болезнь зимней рвоты», которая очень легко и быстро передается от одного человека к другому. Несмотря на то, что его называют болезнью зимней рвоты, вы можете подхватить его в любое время года. Этот вирус является самой распространенной причиной инфекционной диареи в Ирландии и в большинстве других стран. Он может распространяться очень легко и быстро в любом месте, где люди живут близко друг к другу - например, в отелях, на круизных лайнерах, в домах престарелых и больницах.

Какие симптомы инфекционного заболевания Норовирус?

Болезнь часто называют «рвотой», потому что люди могут заболеть очень внезапно и у них наблюдается сильная рвота. Большинство людей заболевают обычно через день или два после контакта с вирусом. Вирус не влияет на всех одинаково. У некоторых людей возникает диарея, у других - диарея и рвота. Некоторые люди могут просто чувствовать себя немного не в форме и потерять аппетит; другие чувствуют тошноту, но потом это ощущение проходит. Другими симптомами являются боль в животе и спазмы, боль и страдания и вялость. Болезнь может заставить вас чувствовать себя очень несчастным, но обычно вы начинаете чувствовать себя лучше через день или два. Некоторые люди, заразившиеся норовирусной инфекцией, вообще не заболевают.

Эта болезнь очень распространена в обществе, и большинству людей не нужно обращаться к врачу. Они должны оставаться дома, принимать много жидкости, и, как правило, они почувствуют себя лучше через день или два. В стационарном лечении нуждается небольшое количество людей, но инфекция может быть очень серьезной для небольшого числа людей, которые были уже очень больны, прежде чем они заразились норовирусной инфекцией. О том как избавиться от бактерий в домашних условиях, посетите www.undertheweather.ie.

Как лечить Норовирус?

Норовирусная инфекция обычно проходит сама по себе через пару дней. Выпивая большое количество прозрачной жидкости, такой как вода, лимонад и напитки для регидратации, происходит восстановление жидкости, потерянные при диарее и рвоте. Поскольку инфекция является вирусом, антибиотики не действуют на Норовирус. Иногда антибиотики могут



вызывать побочные эффекты, включая диарею. Это означает, что вам лучше не принимать антибиотики, если они вам не нужны для лечения какой-либо другой инфекции.

Как уменьшить распространение бактерий Норовирус?

Норовирус распространяется очень легко. Есть миллиарды вирусных микробов при рвоте и диарее. Вирус попадает на руки, на столы, еду и напитки и так далее. Норовирус может даже передаваться по воздуху. Люди с норовирусной инфекцией могут передавать вирус в течение, по крайней мере двух дней после того, как они почувствуют себя гораздо лучше.

Если у вас дома есть норовирусная инфекция, пожалуйста, оставайтесь дома. Кроме тех, кто живет в вашем доме, попросите людей держаться подальше от дома, пока вы болеете (если нет человека, который вам нужен, чтобы помочь вам).

Не посещайте людей в больницах или домах престарелых и не готовьте пищу для людей, если у вас диарея или рвота, потому что вы можете распространять Норовирус. Если по какой-либо причине вам необходимо обратиться в отделение неотложной помощи в больнице, обязательно сообщите персоналу на стойке регистрации, что у вас есть рвота и диарея.

Тщательно мойте руки водой с мылом, особенно после посещения туалета. Используйте отдельное полотенце во время болезни. Старайтесь не готовить еду и напитки для кого-то еще, пока вы не поправитесь в течение двух дней. Если у вас рвота и диарея, находитесь недалеко от унитаза или держите под рукой миску или раковину, чтобы вы могли оставить большинство вирусных микробов в туалете или миске. Старайтесь держать ободок унитаза, ручку и сиденье чистыми. Всегда закрывайте крышку унитаза при смывании, чтобы уменьшить распространение вируса. Если вы вырвали на пол или мебель дома, используйте горячую воду и моющее средство для очистки. После этого тщательно вымойте руки.

Вам не следует выходить на работу и, как правило, избегать общения с другими людьми, пока вы не поправитесь в течение 48 часов. Это особенно важно для людей, которые работают в сфере здравоохранения, ухода за детьми или приготовления пищи. Не ходите в больницу или дом престарелых до тех пор, пока у вас не прекратятся рвота и диарея в течение 48 часов, так как это может вызвать вспышку Норовируса. Если у вашего ребенка



была рвота или диарея, ему не следует ходить в школу или ясли до тех пор, пока в течение 48 часов у них не пройдет рвота и диарея.

Как долго я буду заражен Норовирусом?

Вы можете быть заражены Норовирусом в течение нескольких недель или месяцев после того, как вы поправитесь, но самый большой риск для распространения – само время вашей болезни и первые два дня после того, как вы почувствуете себя лучше. После двух дней хорошего самочувствия вы можете вернуться к нормальной жизни. Для всех людей в любое время тщательная дезинфекция рук после посещения туалета является важным шагом для предотвращения распространения всех бактерий и вирусов.

Нужно ли мне посещать врача в случае заражения Норовирусом?

Если в течении нескольких дней у вас не проходит диарея, вам следует обратиться за медицинской помощью. Кроме того, вам стоит позвонить своему лечащему врачу, когда у вас наблюдаются такие симптомы как очень сильная рвота, кровь в стуле (кале), боль в желудке или обезвоживание. Позвоните своему врачу-терапевту, чтобы сообщить ему, что вы заразились Норовирусом, и они постараются уменьшить вероятность попадания Норовируса в хирургию.

Дополнительная информация

Дополнительную информацию и видеоролики о гигиене рук можно найти на сайте www.hse.ie/infectioncontrol, а информацию о Норовирусе - на сайте www.hpsc.ie.

Эта информация одобрена для использования национальной программой HSE по противомикробной устойчивости и инфекционному контролю. Тексту присвоен знак Национального агентства по борьбе с неграмотностью среди взрослых «Простой и доступный английский».

Опубликовано: январь 2019 г.