



## **Інформаційний листок пацієнта щодо норовірусу (Norovirus Patient information leaflet)**

### **Що таке норовірус?**

Норовірус — це вірус, який іноді називають «зимова блювотна бактерія». Він дуже легко та швидко передається від однієї людини до іншої. Попри назву «зимова блювотна бактерія», його можна підхопити в будь-яку пору року. Він є найбільш поширеною причиною інфекційної діареї в Ірландії та в більшості інших країн. Цей вірус дуже легко та швидко поширюється в будь-якому місці, де люди живуть поряд, як-от у готелях, на круїзних лайнерах, у центрах сестринського догляду й лікарнях.

**Повідомте медичний персонал, якщо ви перебували на стаціонарному лікуванні в іншій лікарні протягом останніх 12 місяців або вам повідомляли, що у вас стійка до антибіотиків інфекція чи супербактерія. Нам потрібна ця інформація для призначення правильного лікування.**

### **Якими є симптоми норовірусної інфекції?**

Захворювання часто називають «блювотною хворобою», оскільки людям стає погано дуже раптово й у них може виникати сильне блювання. Більшість людей зазвичай відчувають хворобу протягом одного-двох днів після контакту з вірусом. Вірус впливає на всіх по-різному. У деякого виникає діарея, в інших діарея з блюванням. Деякі люди можуть просто почуватися не у формі та втратити апетит; інші відчувають позиви до блювання, але саме блювання не виникає. Іншими симптомами є біль і спазми в животі, інші больові відчуття та знесилення. Під час хвороби людина може дуже погано почуватися, але зазвичай одужує через день-два. Деякі люди, що підхопили норовірусну інфекцію, взагалі не відчувають хвороби.

Ця хвороба є дуже поширеною, і більшості людей не знадобиться відвідувати лікаря. Їм потрібно залишатися вдома, пити багато рідини, і зазвичай їм стає краще через день чи два. Небагато людей потребує лікарняного лікування, але для незначної кількості людей, які вже були хворі, коли підхопили норовірусну інфекцію, вона може мати серйозні наслідки. Зайдіть на вебсайт [www.undertheweather.ie](http://www.undertheweather.ie) й ознайомтеся з рекомендаціями щодо лікування кишкових вірусів вдома.

### **Як лікувати норовірус?**



Зазвичай норовірусна інфекція проходить сама за декілька днів. Щоб компенсувати втрату рідини внаслідок діареї та блювання, пийте багато чистої рідини, як-от вода, чистий лимонад і напої для регідації. Оскільки інфекція викликана вірусом, антибіотики не діють на норовірус. Інколи в антибіотиків можуть бути побічні ефекти, у тому числі діарея. Це означає, що без антибіотиків вам буде краще, за винятком випадків, коли вони вам потрібні для лікування іншої інфекції.

### **Як можна зменшити поширення норовірусу?**

Норовірус дуже легко поширюється. У блювотинні та діареї містяться мільярди мікробів вірусу. Вірус потрапляє на руки, поверхні столів, їжу й напої тощо. Норовірус може поширюватися навіть повітряним шляхом. Люди з норовірусною інфекцією можуть виділяти вірус ще щонайменше протягом двох днів після повного одужання.

Якщо ви захворіли на норовірусну інфекцію вдома, залишайтеся там. Попросіть людей, крім тих, з ким ви живете, не приходити до вас протягом вашої хвороби (якщо вам не потрібна чиясь допомога).

Не відвідуйте людей у лікарні чи центрі сестринського догляду й не готуйте їжу для людей, якщо у вас діарея чи блювання, оскільки ви можете поширювати норовірус. Якщо вам із будь-якої причини потрібно звернутися до відділення невідкладної допомоги в лікарні, повідомте персоналу приймального відділення, що у вас блювання й діарея.

Ретельно мийте руки з милом, особливо після відвідування туалету. Використовуйте окремий рушник під час хвороби. Намагайтеся не готувати їжу й напої іншим людям щонайменше протягом двох днів після одужання. Якщо у вас блювота й діарея, перебувайте неподалік туалету або тримайте під руками миску чи таз, щоб більшість вірусних мікробів залишалися в туалеті чи в мисці. Підтримуйте чистоту ободка унітаза, ручки змивання й сидіння. Завжди закривайте кришку унітаза, коли змиваєте воду, щоб зменшити поширення вірусу. Якщо ви виблювали на підлогу чи меблі, приберіть з гарячою водою й мийним засобом. Після цього ретельно вимийте руки.

Не виходьте на роботу й уникайте контакту з іншими людьми 48 годин після одужання. Це особливо важливо для людей, які працюють у закладах охорони здоров'я, дитячих закладах чи готують їжу. Не відвідуйте лікарню чи центр сестринського догляду протягом 48 годин після



припинення блювання й діареї, щоб не спричинити спалах норовірусу. Якщо у вашої дитини блювота чи діарея, вона не повинна відвідувати школу чи дитсадок протягом 48 годин після припинення блювання й діареї.

### **Як довго я буду носієм норовірусу?**

Ви можете залишатися носієм норовірусу протягом тижнів чи місяців після одужання, але найвищий ризик поширення зберігається, коли ви хворі та протягом перших двох днів після одужання. Після двох днів нормального самопочуття ви можете повертатися до звичного життя. Важливо, щоб усі люди завжди ретельно мили руки після відвідування туалету, щоб запобігти поширенню всіх бактерій і вірусів.

### **Коли потрібно звертатися до лікаря з норовірусом?**

Вам варто звернутися за медичною допомогою, якщо діарея не проходить протягом кількох днів. Також зверніться до лікаря, якщо у вас дуже сильна блювота, кров у стільці (калі), біль у животі або зневоднення. Зателефонуйте своєму сімейному лікарю й повідомте про норовірус, щоб він зменшив імовірність потрапляння вірусу в хірургію.

### **Додаткова інформація**

Додаткову інформацію й відео про гігієну рук можна переглянути за посиланням [www.hse.ie/infectioncontrol](http://www.hse.ie/infectioncontrol), а інформацію про норовірус — [www.hpsc.ie](http://www.hpsc.ie)