



Brochure d'informations destinée aux patients sur le Norovirus

Qu'est-ce que le Norovirus?

Le Norovirus est un virus que l'on appelle parfois la « grippe intestinale » qui se propage très facilement et très rapidement d'une personne à l'autre. Même s'il est commun en hiver, vous pouvez l'attraper à n'importe quel moment de l'année. C'est la source la plus commune de diarrhée infectieuse en Irlande et dans la plupart des autres pays. Il peut se propager très facilement et rapidement dans les lieux où les gens vivent tous proches les uns des autres, par exemple dans les hôtels, les bateaux de croisière, les maisons de retraite, et les hôpitaux.

Quels sont les symptômes d'une infection par Norovirus ?

La maladie est souvent associée à la « grippe intestinale » car les gens peuvent tomber malade très soudainement et faire l'objet de vomissements excessifs. La plupart des gens tombent malades en général un jour ou deux après avoir été en contact avec le virus. Le virus n'a pas le même effet sur tout le monde. Certaines personnes ont la diarrhée, d'autres ont à la fois la diarrhée et des vomissements. Certaines personnes se sentiront seulement pas très en forme et perdront l'appétit ; d'autres ont l'impression qu'ils vont vomir mais n'ont jamais vraiment de vomissements. D'autres symptômes incluent des maux de ventre et des crampes d'estomac, des douleurs, des courbatures, et peu d'énergie. La maladie peut vous faire vous sentir très mal, mais habituellement vous commencerez à vous sentir mieux en un jour ou deux. Certaines personnes qui attrapent le Norovirus ne tombent pas malades du tout.

Cette maladie est très courante en communauté, et la plupart des gens n'ont pas besoin d'aller voir un médecin. Ils devraient rester chez eux, boire beaucoup de liquides, et ils se sentiront habituellement mieux après un jour ou deux. Très peu de personnes ont besoin d'être traitées à l'hôpital, mais l'infection peut être très grave pour un petit nombre de personnes qui étaient déjà très malades avant d'attraper l'infection par Norovirus. Rendez vous sur www.undertheweather.ie pour obtenir des conseils sur comment gérer les maux d'estomac à la maison.

Quel est le traitement pour le Norovirus ?

Une infection par Norovirus disparaît habituellement toute seule après deux jours. Boire beaucoup de liquides clairs comme l'eau, de la limonade sans bulles, et des boissons réhydratantes peut aider à remplacer les fluides perdus à cause de la diarrhée et des vomissements. Parce que l'infection vient d'un virus, les antibiotiques ne marchent pas sur le Norovirus. Parfois, les antibiotiques



peuvent causer des effets secondaires, dont la diarrhée. Cela signifie qu'il est mieux pour vous de ne pas prendre d'antibiotiques sauf si vous en avez besoin pour une autre infection.

Comment réduire la propagation du Norovirus ?

Le Norovirus se propage très facilement. Il y a des milliards de germes de virus dans le vomit et la diarrhée. Le virus se retrouve sur les mains, les dessus de table, la nourriture et les boissons, et ainsi de suite. Le Norovirus peut même se propager dans l'air. Les gens qui ont une infection par Norovirus peuvent encore propager le virus pendant au moins deux jours après qu'ils se soient complètement remis.

Si vous attrapez une infection par Norovirus à la maison, s'il vous plaît restez chez vous. En dehors des gens qui vivent chez vous, demandez aux gens de ne pas s'approcher de la maison pendant que vous êtes malade (sauf si vous avez besoin que quelqu'un vous aide).

Ne rendez pas visite aux gens à l'hôpital ou dans une maison de retraite, et ne préparer pas à manger pour les autres si vous avez la diarrhée ou faites l'objet de vomissements car vous risquez de propager le Norovirus. Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez vous rendre aux urgences de l'hôpital, n'oubliez pas de dire au personnel se trouvant à l'accueil que vous vomissez et avez la diarrhée.

Lavez vous les mains soigneusement avec du savon et de l'eau, en particulier après être allé aux toilettes. Utilisez une serviette séparée pendant la maladie. Essayez de ne pas préparer de nourriture ou de boissons pour d'autres personnes jusqu'à deux jours après que vous vous sentiez mieux. Si vous vomissez et avez la diarrhée, restez près des toilettes ou ayez une cuvette ou une baignoire à portée de main pour vous assurer que vous gardez la majorité des germes du virus dans les toilettes ou la cuvette. Essayez de faire en sorte que la cuvette, la poignée de chasse, et le siège des toilettes soient propres. Fermez toujours le couvercle des toilettes lorsque vous tirez la chasse pour réduire la propagation du virus. Si vous vomissez sur le sol ou le mobilier à la maison, nettoyez avec de l'eau chaude et du détergent. Lavez vous soigneusement les mains après.

Vous ne devriez pas retourner au travail, et en général ne devriez pas être en contact avec d'autres personnes, avant que cela fasse 48 heures que vous vous sentiez mieux. Cela est particulièrement important pour les gens qui travaillent dans le milieu médical, les garderies, ou les services de restauration. Ne vous rendez pas à l'hôpital ou dans une maison de retraite tant que vous n'avez pas arrêté de vomir et d'avoir la diarrhée depuis au moins 48 heures ou vous risquez de provoquer



une épidémie de Norovirus. Si votre enfant a vomit ou a eu la diarrhée, ils ne devraient pas aller à l'école ou à la crèche tant que cela ne fait pas 48 heures qu'ils n'ont pas vomi ou eu la diarrhée.

Pendant combien de temps est-ce que je vais être porteur du Norovirus ?

Vous pouvez être porteur du Norovirus pendant des semaines ou des mois après que vous vous sentiez mieux, mais le plus gros risque de propagation est pendant que vous êtes malade et les deux jours après que vous vous sentiez mieux. Après deux jours que vous vous sentiez mieux, vous pouvez reprendre votre vie normale. Pour tout le monde et tout le temps, se laver les mains soigneusement après être allé aux toilettes est une très bonne méthode pour empêcher la propagation de toutes les bactéries et les virus.

Est-ce que je dois aller voir un médecin pour le Norovirus ?

Vous devriez consulter un médecin si vous contractez une diarrhée qui ne part pas au bout de quelques jours. Appelez également votre médecin si vous faites l'objet de vomissements très excessifs, s'il y a du sang dans vos selles (caca), si vous avez des douleurs d'estomac, ou si vous êtes déshydraté. Appelez votre médecin traitant pour leur dire que vous avez le Norovirus, et il essaiera de réduire la possibilité que le Norovirus soit présent dans son cabinet.

Pour plus d'informations

Pour plus d'informations et des vidéos sur l'hygiène des mains consultez

www.hse.ie/infectioncontrol et des informations sur le Norovirus sont disponibles sur www.hpsc.ie

Cette information est approuvée par le HSE's Antimicrobial Resistance and Infection Control national programme (Programme National de Résistance Antimicrobienne et de Contrôle des Infections de la HSE). Ce texte a reçu la mention de Plain English (Anglais Clair) de la part de la National Adult Literacy Agency (l'Agence Nationale pour l'Alphabétisation des Adultes).

Publié en : Janvier 2019