



## **Ulotka informacyjna dla pacjenta dotycząca norowirusa**

### **Czym jest norowirus?**

Norowirus to wirus nazywany czasem „grypą jelitową”, który bardzo łatwo i szybko rozprzestrzenia się wśród ludzi. Chociaż nazywa się gripą, kojarzoną z zimą, można się nim zarazić o każdej porze roku. Jest to najczęstsza przyczyna zakaźnej biegunki w Irlandii i w większości innych krajów. Rozprzestrzenia się bardzo łatwo i szybko w każdym miejscu, w którym ludzie mieszkają blisko siebie - na przykład w hotelach, na statkach wycieczkowych, w domach opieki i szpitalach.

### **Jakie są objawy infekcji norowirusowej?**

Choroba jest często nazywana „chorobą wymiotną”, ponieważ ludzie szybko się rozchorowują i mają ciężkie wymioty. Większość ludzi choruje zwykle w ciągu jednego lub dwóch dni od zetknięcia się z wirusem. Wirus nie wpływa na wszystkich w ten sam sposób. Niektórzy ludzie cierpią na biegunkę, inni cierpią zarówno na biegunkę, jak i wymioty. Niektórzy ludzie mogą czuć się trochę nieswojo i stracić apetyt; inni czują potrzebę zwymiotowania, ale nigdy tak naprawdę nie wymiotują. Inne objawy to ból brzucha i skurcze, bóle mięśni i obniżenie energii. Choroba może doprowadzić do bardzo złego samopoczucia, ale zwykle po dniu lub dwóch jest poprawa. Niektóre osoby zarażone norowirusem wcale nie chorują.

Ta choroba jest bardzo powszechna i większość ludzi nie potrzebuje pomocy lekarza. Trzeba zostać w domu, pić dużo wody i zwykle samopoczucie poprawia się po dniu lub dwóch. Niewiele osób potrzebuje leczenia szpitalnego, ale infekcja może być bardzo poważna u niewielkiej liczby osób, które były już bardzo chore, zanim zarażyły się infekcją norowirusową. Porady dotyczące radzenia sobie z wirusem grypy jelitowej w domu znajdują się pod adresem [www.undertheweather.ie](http://www.undertheweather.ie).

### **Jak leczy się norowirusa?**

Infekcja norowirusowa zwykle w ciągu kilku dni ustępuje samoistnie. Picie dużej ilości przezroczystych płynów, takich jak woda, lemoniada bez gazu i napoje nawadniające, może pomóc w zastąpieniu płynów utraconych przez biegunkę i wymioty. Ponieważ infekcję wywołuje norowirus, antybiotyki na niego nie działają. Czasami antybiotyki mogą powodować działania niepożądane, w tym biegunkę. Wtedy lepiej nie przyjmować antybiotyków, chyba że są potrzebne z powodu innej infekcji.



## **Jak można ograniczyć rozprzestrzenianie się norowirusa?**

Norowirus rozprzestrzenia się bardzo łatwo. W wymiocinach i biegunce występują miliardy zarazków wirusowych. Wirus dostaje się na ręce, blaty, jedzenie i picie i tak dalej. Norowirus może nawet rozprzestrzeniać się w powietrzu. Osoby z infekcją norowirusową mogą nadal rozprzestrzeniać wirusa przez co najmniej dwa dni po tym, jak czują się całkiem dobrze.

Jeśli ma się infekcję norowirusową będąc w domu, należy pozostać w domu. Oprócz osób mieszkających w tym samym domu, trzeba poprosić ludzi, aby nie przychodzili z wizytą podczas choroby (chyba że jest to ktoś, kto ma pomóc choremu).

Nie można odwiedzać ludzi w szpitalach lub domach opieki. Nie można przygotowywać jedzenia dla ludzi, jeśli ma się biegunkę lub wymioty, ponieważ mogą taka osoba może roznosić norowirusa. Jeśli z jakiegokolwiek powodu trzeba udać się na oddział pogotowia ratunkowego w szpitalu, koniecznie należy poinformować pracownicy recepcji o wymiotach i biegunce.

Dokładnie umyć ręce mydłem i wodą, szczególnie po skorzystaniu z toalety. Podczas choroby używać osobnego ręcznika. Starać się nie przygotowywać jedzenia i picia dla innych, dopóki nie powróci dobre samopoczucie na co najmniej dwa dni. W przypadku wymiotów i biegunki, pozostawać blisko toalety lub mieć pod ręką miskę, aby zatrzymać większość zarazków wirusa w toalecie lub w misce. Utrzymywać czystą krawędź toalety, uchwyt do splukiwania i deskę sedesową. Podczas splukiwania zawsze zamykać pokrywę toalety, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa. Jeśli zwymiotuje się na podłogę lub meble w domu, do mycia użyć ciepłej wody z detergentem. Po myciu dokładnie wyszorować ręce.

Nie należy iść do pracy i ogólnie unikać socjalizowania się z innymi ludźmi, do czasu aż powróci dobre samopoczucie na co najmniej 48 godzin. 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. Jeśli dziecko miało wymioty lub biegunkę, nie powinno chodzić do szkoły lub żłobka, do czasu aż ustaną wymioty i biegunka przez co najmniej 48 godzin.



### **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 normalnej rutyny. We wszystkich przypadkach, dla wszystkich ludzi, dokładne mycie rąk po skorzystaniu z toalety jest ważnym krokiem, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wszystkich bakterii i wirusów.

### **Czy w przypadku infekcji norowirusowej trzeba iść do lekarza?**

W przypadku wystąpienia biegunki, która nie ustępuje przez kilku dni, należy uzyskać pomoc medyczną. Należy także zadzwonić do lekarza, jeśli wystąpią bardzo silne wymioty, krew w stolcu, ból brzucha lub odwodnienie. Trzeba poinformować swojego lekarza rodzinnego, że ma się norowirusa, a lekarz postara się zmniejszyć możliwość przyniesienia norowirusa do gabinetu.

### **Dodatkowe informacje**

Informacje na temat higieny rąk można znaleźć pod adresem [www.hse.ie/infectioncontrol](http://www.hse.ie/infectioncontrol), informacje na temat norowirusa pod adresem [www.hpsc.ie](http://www.hpsc.ie)

**Informacje tu zawarte zatwierdzono w ramach Krajowego programu BHP w zakresie odporności na środki przeciwdrobnoustrojowe i kontroli zakażeń. Krajowa agencja ds. piśmienności dorosłych (National Adult Literacy Agency) wyróżniła ten tekst znakiem przystępnego języka**

**Publikacja: Styczeń 2019**