

NOROVĪRUS



Slimību profilakses un kontroles centrs

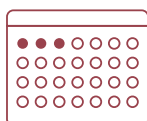
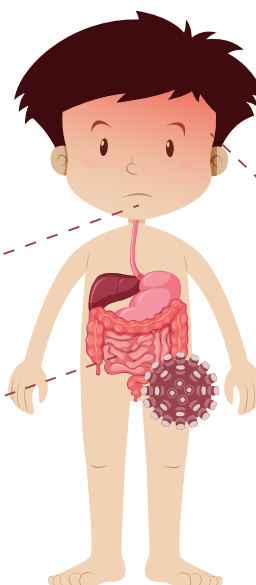
Kas tas ir un kā sevi no tā pasargāt?

Norovīruss ir **ļoti lipīgs vīruss, kas izraisa zarnu infekciju ar vemšanu un caureju**. Ar norovīrusa infekciju var slimot dažāda vecuma cilvēki jebkurā gadalaikā, taču biežāk saslimstība tiek novērota gada aukstajos mēnešos.

Kādi ir raksturīgākie simptomi?

Slikta dūša, vemšana (biežāk bērniem).

Ūdeņaina caureja, sāpes vēderā.



Visbiežāk slimība **ilgst 1 – 3 dienas**, taču simptomi var saglabāties arī ilgāk un būt smagāki bērniem, kas jaunāki par 12 mēnešiem, senioriem un cilvēkiem ar novājinātu imunitāti.



Pirmie saslimšanas **simptomi var parādīties no 10 stundām līdz 4 dienām** pēc inficēšanās (parasti 24 – 48 stundas).



Maziem bērniem norovīrusa infekcija var izraisīt smagu atūdeņošanos. Ja bērnam parādās atūdeņošanās pazīmes (sausas lūpas, reta urinācija, miegainība), nekavējoties jāvēršas pie ārsta.



Norovīrusa infekciju **diagnosticē**, laboratoriski nosakot norovīrusa daļiņu (antigēnu) klātbūtni fēcēs.



Peldoties ūdenstilpēs vai baseinā, kurā pirms tam peldējies slimnieks.



Kā var inficēties?



Ar pārtiku vai ūdeni, ko piesārņojis slimnieks.



Rūpīgi un bieži mazgāt rokas.



Regulāri veikt visu telpu mitro uzkopšanu un vēdināšanu.



Kā sevi pasargāt?



Termiski apstrādāt pārtikas produktus.



Mazgāt visus augļus, dārzeņus un uzturā lietot tīru ūdeni.



Tieša kontakta ceļā – no personas uz personu vai ar piesārņotu priekšmetu starpniecību, piemēram, izmantojot kopīgus ēšanas piederumus, sarokojoties.



Mazgāt un dezinficēt slimnieka piesārņotus priekšmetus un virsmas.



Piešķirt slimniekam atsevišķus traukus un personīgās higiēnas priekšmetus.

Ko darīt saslimšanas gadījumā?



Dzert daudz šķidruma: ūdeni, nesaldinātu tēju, rehidratācijas šķidrumus. Maziem bērniem – biežāk zīdīt; bieži piedāvāt dzert mazos malkos vai ar karotīti.



Izvairīties no saldiem dzērieniem un treknas pārtikas.



Palikt mājās slimības laikā un 2 dienas (48 stundas) pēc simptomu izzušanas.



Smagos gadījumos: jāvēršas pie ārsta (īpaši bērniem un senioriem).

Atceries:



Vakcīnas pret norovīrusu **nav**.



Ar norovīrusa infekciju **var slimot atkārtoti**, jo ir daudz norovīrusa tipu, un infekcija ar vienu tipu ne vienmēr pasargā no saslimšanas ar citu.



Slimība **nav ārstējama ar antibiotikām**.



RŪPĪGA HIGIĒNA ir galvenais veids, kā sevi pasargāt!



Vairāk informācijas:

spkc.gov.lv
un konsultējoties pie sava ģimenes ārsta