

# Norowirus

Informacje i porady dla pacjentów

## Profilaktyka zakażeń

Aby zasugerować poprawki w tej ulotce, skontaktuj się z działem usług bibliotecznych SWB Library Services pod numerem wew. 3587 lub wyślij e-mail na adres [swbh.library@nhs.net](mailto:swbh.library@nhs.net).



Trust Edukacyjny Uniwersytetu w Birmingham

Obejmuje szpitale City, Sandwell i Rowley Regis Hospital

© Szpitale Sandwell i West Birmingham Hospital, Trust NHS

ML5460

Data wydania: Grudzień 2021 r.

Data przeglądu: Grudzień 2024 r.

## Czym jest norowirus?

Norowirus to wirus wywołujący nieżyt żołądka i jelit (tzw. jelitówkę). Norowirusy to grupa wirusów odpowiedzialna za większość nieżytych żołądkowo-jelitowych. Są one nazywane również „małymi okrągłymi wirusami”, „wirusami Norwalk-like”, a w Wielkiej Brytanii również „zimowymi wirusami wymiotowymi”.

## Jak ludzie zarażają się norowirusem?

Norowirus przenosi się z osoby zakażonej na osobę zdrową poprzez wzajemny kontakt, spożycie skażonej żywności i wody lub przez kontakt ze skażonymi powierzchniami lub przedmiotami.

Norowirusy często powodują epidemie, ponieważ łatwo przenoszą się z osoby na osobę, a wirus jest w stanie przetrwać poza ludzkim organizmem przez wiele dni. Duże skupiska ludzi stanowią idealne środowisko do rozprzestrzeniania się tych drobnoustrojów chorobotwórczych. Placówki opieki zdrowotnej są szczególnie narażone na epidemie norowirusów.

## Kto jest najbardziej zagrożony?

Nie ma określonej grupy osób narażonych na ryzyko zarażenia norowirusem – zachorować mogą ludzie w każdym wieku. Jednak osoby bardzo młode, w podeszłym wieku oraz z istniejącymi schorzeniami są bardziej narażone na ryzyko odwodnienia.

## Jakie są objawy norowirusa?

Objawy zakażenia norowirusem pojawiają się 12–48 godzin po zarażeniu.

Większość osób doświadcza nagłych nudności (mdłości), po których następują wymioty i wodnista biegunka. U niektórych pojawia się podwyższona temperatura, bóle głowy i kończyn.

Większość osób w pełni powraca do zdrowia w ciągu 1–2 dni, jednak może to potrwać nieco dłużej w przypadku bardzo młodych osób, osób z chorobami współtowarzyszącymi lub osób w podeszłym wieku. Nie ma żadnych długoterminowych skutków tej choroby.

## Uwagi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Uwagi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Jak diagnozuje się norowirusy?

Norowirus jest diagnozowany poprzez zbadanie próbki kału w laboratorium.

## Jak leczy się norowirusa?

Nie ma konkretnej metody leczenia norowirusa poza oczekiwaniem na powrót do zdrowia. Ważne jest, aby przyjmować dużo płynów, aby zapobiec odwodnieniu.

## Jak można zapobiec rozprzestrzenianiu się norowirusów?

### Podczas pobytu w szpitalu

Jeśli masz norowirusa, możesz nieumyślnie zarazić innych pacjentów. Dlatego, aby zmniejszyć ryzyko przeniesienia wirusa na innych chorych pacjentów, musisz się odizolować (trafisz do izolatki). Możesz również trafić do otwartej przestrzeni z kilkoma łózkami lub do sali dwuosobowej z innymi pacjentami tej samej płci, którzy również mają norowirusa. Izolatkę można opuścić po 48 godzinach od ustąpienia wszystkich objawów.

Aby nie zarażać innych:

- Skażone obszary są dezynfekowane
- Wszyscy pracownicy, pacjenci i odwiedzający będą musieli umyć ręce wodą z mydłem przed i po kontakcie z Tobą
- Po skorzystaniu z toalety należy myć ręce wodą z mydłem
- W Twojej sali będą stosowane dodatkowe procedury sanitarne i zostaną wprowadzone rygorystyczne środki higieniczne
- Odwiedzający nie powinni siadać na Twoim łóżku, a przed opuszczeniem oddziału powinni umyć ręce wodą z mydłem
- Oddział może zostać zamknięty dla nowych pacjentów i odwiedzających

Jeśli Twoi goście mieli norowirusa, będą mogli odwiedzić Cię dopiero po 72 godzinach od ustąpienia wszystkich objawów.

## Jeśli nie przebywasz w szpitalu

Do pracy i szkoły możesz wrócić dopiero po 48 godzinach od ustąpienia wszystkich objawów, gdy będziesz w stanie normalnie jeść i pić. Możesz wznowić odwiedzanie pacjentów w szpitalach dopiero po 72 godzinach od ustąpienia wszystkich objawów.

Ważne jest również, aby myć ręce wodą z mydłem po skorzystaniu z toalety i przed kontaktem z żywnością, aby zmniejszyć ryzyko przeniesienia wirusa na inne osoby.

## Dane kontaktowe

W razie pytań lub wątpliwości, porozmawiaj z lekarzem prowadzącym lub ogólnym bądź pielęgniarką szpitalną lub środowiskową specjalizującą się w profilaktyce zakażeń.

## Poradnia Profilaktyki Zakażeń

0121 554 3801 (poproś o „Infection Control Service”)

## Więcej informacji

NHS

[www.nhs.uk/conditions/norovirus/](http://www.nhs.uk/conditions/norovirus/)

Numer niealarmowy NHS

111

Public Health England

[www.gov.uk/government/publications/stop-norovirus-spreading-this-winter-leaflet](http://www.gov.uk/government/publications/stop-norovirus-spreading-this-winter-leaflet)

Więcej informacji na temat naszych szpitali i poradni znajdziesz na naszej stronie internetowej:

Szpitaly Sandwell i West Birmingham Hospital, Trust NHS

[www.swbh.nhs.uk](http://www.swbh.nhs.uk)

Dodatkowe ulotki informacyjne dotyczące profilaktyki zakażeń można znaleźć na naszej stronie internetowej. Możesz również poprosić członka personelu o egzemplarz.

## Źródła wykorzystane w niniejszej ulotce

Public Health England (2012) Guidelines for the management of norovirus outbreaks in acute and community health and social care settings. Dostępne na stronie: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/322943/Guidance\\_for\\_managing\\_norovirus\\_outbreaks\\_in\\_healthcare\\_settings.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/322943/Guidance_for_managing_norovirus_outbreaks_in_healthcare_settings.pdf) (uzyskano dostęp: 20 grudnia 2021 r.)

(uzyskano dostęp do stron internetowych 20 grudnia 2021 r.)