

نوروفيروس أو مرض يشبه نورو

عزيزي ولي الأمر أو الوصي،

نقدم لك هذا الورقة المعلوماتية:

□ لأنك قد تعرضت أنت أو طفلك للإصابة بنوروفيروس.

□ لأعراض معلوماتية فقط.

معلومات عامة عن نوروفيروس

ما هو نوروفيروس؟

- نوروفيروس هو فيروس يصيب المعدة والأمعاء.
- يُطلق الناس عليه أحياناً "علة المعدة" أو "التسمم الغذائي".
- ينتشر بسهولة كبيرة. فهناك مليارات من جزيئات الفيروس في القيء والإسهال للشخص المصاب بنوروفيروس. ويكفي عدد قليل من جزيئات الفيروس لإصابة شخص آخر بالمرض.

من يمكن أن يصاب به؟

- يمكن أن يُصاب أي شخص بنوروفيروس.
- هو أكثر شيوعاً خلال الأشهر الأكثر برودة (أواخر الخريف أو أوائل الربيع).

ما الأعراض؟

- القيء الذي يبدأ فجأة.
- إسهال مائي، غير دموي.
- ألم وتشنجات في المعدة.
- حمى (تُعرّف American Academy of Pediatrics الحمى على أنها درجة حرارة تبلغ 100.4 درجة فهرنهايت [38 درجة مئوية] أو أعلى)
- قشعريرة.
- صداع.
- آلام في العضلات.
- يتحسن معظم الأشخاص خلال 1 إلى 3 أيام، لكن قد تستمر أعراض الأطفال الصغار لمدة تصل إلى 6 أيام.
- قد يحمل بعض الأشخاص الفيروس، ويمكنهم نشره حتى لو لم تكن لديهم أعراض.

كيف ينتشر؟

- يتواجد نوروفيروس في القيء والإسهال.

- ينتشر الفيروس بسهولة كبيرة.
- ينتشر عندما يقوم شخص ما:
 - بتناول طعام أو شرب سوائل تحتوي على نوروفيروس.
 - بلمس أسطح أو أشياء ملوثة بنوروفيروس، ثم يضع يديه في فمه.
 - بمشاركة الأدوات أو الأكواب مع شخص مصاب بنوروفيروس.
- يكون الأشخاص أكثر عرضة لنشر نوروفيروس منذ بداية الأعراض وحتى بضعة أيام بعد أن يشعروا بتحسن.

كيف يمكنني معرفة ما إذا كان طفلي مصابًا بنوروفيروس أم لا؟

يمكن لمُقدِّم خدمة الرعاية الصحية تشخيص نوروفيروس، عادةً بناءً على الأعراض التي يعاني منها الشخص.

إذا كانت لديك أسئلة إضافية أو مخاوف بشأن إصابة طفلك بنوروفيروس، فيرجى التواصل مع مُقدِّم خدمة الرعاية الصحية المعني بك. تقدم هذه الورقة المعلومات العامة فقط.

ماذا لو كان طفلي مصابًا بنوروفيروس؟

يجب إبلاغ مُقدِّم خدمات رعاية الأطفال أو دار رياض الأطفال على الفور إذا أصيب طفلك بنوروفيروس.

كيف يُعالج؟

- لا يوجد دواء مُحدَّد لنوروفيروس، ولكن يمكنك علاج بعض الأعراض لتشعر براحة أكبر.
- عليك توفير الراحة للأطفال، والسماح لهم بالراحة، والتأكد من أنهم يشربون الكثير من السوائل للوقاية من الجفاف، وفحصهم بانتظام.
- يجب أن يفحص مُقدِّم خدمة الرعاية الصحية الرضع الذين تقل أعمارهم عن 3 أشهر ولديهم حمى تبلغ 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى.
- عليك التحدث مع مُقدِّم خدمة الرعاية الصحية المعني بطفلك، إذا كانت لديكم أي مخاوف بشأن الأعراض التي لديه. إذا كان طفلك تظهر عليه علامات الجفاف (عدد أقل من الحفاضات المبللة أو كمية بول أقل من المعتاد، أو أكثر تعبًا من المعتاد، أو يشعر بالدوار، أو لسانه أو شفاهه جافة، أو عدد دموعه أقل)، فإنه يجب أن يفحصه مُقدِّم خدمة رعاية صحية فورًا.

ماذا يمكنني فعله للمساعدة في منع انتشار نوروفيروس؟

- اغسل يديك بشكل متكرر، خاصةً بعد استخدام المراحيض، وتغيير الحفاضات، ومساعدة الأطفال على استخدام المراحيض، وتنظيف القوي أو الإسهال.
 - يمكن التخلص من الفيروس بسهولة من اليدين بالماء والصابون.
 - لا يُعد معقم اليدين فعالاً ضد نوروفيروس.
- قبل تحضير الطعام أو تقديمه أو تناوله:
 - اغسل الأسطح المستخدمة في تحضير الطعام.
 - اغسل اليدين.
 - اغسل جميع الفواكه والخضراوات الطازجة.

- عليك طهي المحار حتى 145 درجة فهرنهايت (62.7 درجة مئوية) على الأقل.
- يجب ألا يُحضّر الأشخاص المرضى الطعام للآخرين.
- تجنّب مشاركة الأكواب وأواني الطعام والأطعمة والمشروبات مع أي شخص مصاب بنوروفيروس.
- أزل الملابس أو المفروشات التي عليها إسهال أو قيء على الفور. واغسل هذه الأغراض باستخدام دورة ماء ساخن (130 درجة فهرنهايت أو 54.4 درجة مئوية) وجففها على أعلى درجة حرارة.
- نظّف أسطح المنزل والألعاب وعقمها. واتبع تعليمات المنتجات المطهّرة بعناية. فبعد التطهير، اشطف الأسطح أو الأشياء التي تُستخدم للطعام أو قد توضع في الفم (على سبيل المثال، الألعاب).
- واغسل أي قيء وإسهال أو تخلص منه في المراض، إذا أمكن.

هل يجب أن يبقى طفلي في المنزل وألا يذهب إلى دار رعاية الأطفال؟

يمكن للأطفال الذين تعرّضوا للإصابة بنوروفيروس مواصلة الذهاب إلى دار رعاية الأطفال إذا لم تظهر عليهم أعراض.

يحتاج الأطفال الذين لديهم أي من الأعراض التالية إلى البقاء في المنزل:

- الإسهال مرتين أو أكثر خلال 24 ساعة.
- البراز (الغائط) الذي يتسرب من الحفاض أو يتسبب في عدم تمكن الأطفال المدربين على استخدام المراض من الوصول إليه في الوقت المناسب.
- وجود أي دم أو مخاط في الإسهال.
- التقيؤ مرتين أو أكثر خلال 24 ساعة.
- حمّى (درجة حرارة 100.4 درجة فهرنهايت [38 درجة مئوية] أو أعلى) بالإضافة إلى الأعراض الأخرى لنوروفيروس المذكورة أعلاه.
- علامات الجفاف، بما في ذلك عدد أقل من الحفاضات المبللة، أو كمية بول أقل من المعتاد، أو تعب أكثر من الطبيعي، أو الشعور بدوخة، أو جفاف اللسان أو الشفاه، أو دموع أقل. ومن ثم ينبغي استشارة مُقدّم خدمة رعاية صحية إذا كانت لديهم هذه الأعراض.
- لا يشعرون أنهم بحالة جيدة بما يكفي للمشاركة في أنشطة الفصل (على سبيل المثال: تعب غير عادي؛ سوء المزاج أو البكاء الزائد؛ أو البكاء بشكل أكثر من العادة).

يُرجى ملاحظة، إذا كان هناك تفشٍ لنوروفيروس في برنامج رعاية طفلك، فقد تطلب إدارة الصحة المحلية استبعاد الأطفال بعد حالة واحدة من التقيؤ أو الإسهال للمساعدة في السيطرة على انتشار الفيروس.

يُرجى اتباع سياسة المرض الخاصة ببرنامج رعاية طفلك وتوجيهات إدارة الصحة المحلية.

المراجع

American Academy of Pediatrics

- Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 6th Edition. Pages 151-152

Centers for Disease Control & Prevention

- Norovirus <http://www.cdc.gov/norovirus/>

تمت مراجعة هذا المستند آخر مرة من قِبَل (برنامج صحة رعاية الأطفال) في 2024/2 - Arabic