Public Health
Seattle & King County

Норовірус Або Норовірусне Захворювання

Шановні батьки чи опікуни!

Ви отримали цей інформаційний бюлетень:

- ☐ **тому що ви або ваша дитина могли заразитися норовірусом;**
- ☐ **лише з інформаційною метою.**

Загальні Відомості Про Норовірус

Що таке норовірус?

- Норовірус – це вірус, який потрапляє до шлунка та кишечника.
- Іноді його називають розладом шлунка чи харчовим отруєнням.
- Він дуже заразний. Блювотні маси та діарейні випорожнення хворого на норовірус містять мільярди часточок вірусу. Іншій людині достатньо лише кількох часточок вірусу, щоб захворіти.

Хто може захворіти?

- Будь-хто може захворіти на норовірус.
- Він поширеніший у холодніші місяці (пізня осінь або рання весна).

Симптоми:

- раптове блювання;
- водяниста діарея без крові;
- біль і спазми в шлунку;
- гарячка (American Academy of Pediatrics визначає гарячку як температуру 100,4°F (38°C) або вище);
- озноб;
- головний біль;
- біль у м’язах;
- більшість людей відчуває покращення за 1–3 дні, однак у дітей молодшого віку симптоми можуть зберігатися до 6 днів;
- дехто може хворіти й передавати вірус, навіть не відчуваючи симптомів.

Як передається захворювання?

- Норовірус міститься в блювотних масах і діарейних випорожненнях.
- Вірус легко передається.
- Людина може заразитися, коли:
  - уживає їжу чи напої, заражені норовірусом;
  - торкається поверхонь чи предметів, заражених норовірусом, а потім кладе руки до рота;
  - користується спільним посудом або чашками з людиною, хворою на норовірус.

- Найчастіше люди передають норовірус з моменту появи перших симптомів, і ще кілька днів після покращення самопочуття.

Як Зрозуміти, Що Моя Дитина Заразилася Норовірусом?

Норовірус може діагностувати лікар, зазвичай спираючись на симптоми.

Якщо у вас виникли додаткові запитання чи ви підозрюєте, що ваша дитина заразилася норовірусом, зверніться до лікаря. Цей інформаційний бюлетень містить лише загальні відомості.

Що Робити, Якщо Моя Дитина Заразилася Норовірусом?

Якщо ваша дитина заразилася норовірусом, негайно повідомте про це педіатра чи співробітників дитячого дошкільного закладу.

Як лікувати норовірус?

- Для лікування норовірусу немає конкретних препаратів, проте для більшого комфорту можна полегшити деякі симптоми.
- Створіть для дитини комфортні умови, дайте їй можливість відпочивати, прослідкуйте, щоб вона пила багато рідини, аби упередити зневоднення, і часто перевіряйте її стан.
- Немовлят віком до 3 місяців із температурою 100,4°F (38°C) і вище має оглянути педіатр.
- Якщо вас непокоять певні симптоми дитини, проконсультуйтеся з педіатром. **Якщо в дитини з'явились ознаки зневоднення (менше мокрих підгузків або сечі, дитина більше втомлюється, виникає запаморочення, сухий язик або губи, менше сліз), її негайно має оглянути лікар.**

Як можна запобігти розповсюдженню норовірусу?

- **Часто мийте руки**, особливо після користування туалетом, зміни підгузків, допомоги дітям у користуванні туалетом, прибирання блювотних мас чи діарейних випорожнень.
    - Вірус легко видалити з рук, вимивши їх водою з милом.
    - **Антисептик для рук неефективний проти норовірусу.**
- Перед приготуванням, сервіруванням і вживанням їжі:
    - вимийте поверхні, які використовували для приготування їжі;
    - вимийте руки;
    - вимийте всі сирі фрукти й овочі;
    - готуйте морепродукти за температури не менше 145°F (62,7°C).
    - **Хворим людям не варто готувати їжу для інших.**
- Не користуйтеся спільними чашками, посудом, не вживайте одну їжу та напої з людиною, яка заразилася норовірусом.

- Негайно прибирайте предмети одягу й білизни, на які потрапили діарейні випорожнення чи блювотні маси. Періть ці речі в гарячій воді і сушіть за максимально високої температури.
- Мийте й дезінфікуйте побутові поверхні та іграшки. Ретельно дотримуйтесь інструкцій щодо використання дезінфекційних засобів. Після знезараження промивайте поверхі чи предмети, які контактують із їжею чи можуть потрапити до рота (наприклад, іграшки).
- За можливості змивайте всі блювотні маси та діарейні випорожнення в унітаз.

Чи Повинна Моя Дитина Лишатися Вдома Й Не Відвідувати Дитячий Дошкільний Заклад?

Діти, які **контактували** з людиною, зараженою норовірусом, можуть і надалі відвідувати дитячий садок за відсутності симптомів.

Діти **мають залишатися вдома за появи будь-якого із цих симптомів:**

- діарея двічі за 24 години чи частіше;
- випорожнення (кал), що витікає з підгузка, або якщо дитина, привчена до туалету, не встигає туди вчасно;
- кров або слиз у діарейних випорожненнях;
- блювання двічі за 24 години або частіше;
- гарячка (температура 100,4°F (38°C) і вище) разом з іншими симптомами норовірусу, зазначеними вище;
- ознаки зневоднення, зокрема менше мокрих підгузків або сечі, дитина більше втомлюється, виникає запаморочення, сухий язик або губи, менше сліз: за появи таких симптомів дитину має оглянути лікар;
- дитина почуває себе недостатньо добре, щоб брати участь у класній діяльності (наприклад, надто швидко втомлюється, вередує або нервує, плаче або кричить частіше, ніж зазвичай).

Зверніть увагу: якщо в групі вашого дитячого дошкільного закладу стався спалах норовірусу, за вимогою місцевого управління охорони здоров'я, щоб узяти контроль за розповсюдженням вірусу, дітей можуть виключити після одного випадку блювання чи діареї.

Дотримуйтеся політики щодо хвороб, визначеної в групі вашого дитячого дошкільного закладу, і вказівок місцевого управління охорони здоров'я.

Довідкові матеріали

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/