Public Health
Seattle & King County

Norovirus hoặc Bệnh Liên Quan Đến Norovirus

Kính gửi Phụ Huynh hoặc Người Giám Hộ,

Chúng tôi đang gửi đến quý vị tờ thông tin này:

- ☐ **Bởi vì quý vị hoặc con quý vị có thể đã tiếp xúc với norovirus.**
- ☐ **Chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin.**

Thông Tin Chung Về Norovirus

Norovirus là gì?

- Norovirus là một loại virus lây nhiễm vào dạ dày và ruột.
- Đôi khi người ta gọi chúng là "cúm dạ dày" hay "ngộ độc thực phẩm."
- Loại virus này rất dễ lây lan. Có hàng tỷ con virus siêu nhỏ trong chất nôn mửa và tiêu chảy của người nhiễm norovirus. Chỉ cần một vài con như vậy cũng có thể khiến người khác mắc bệnh.

Ai có thể mắc bệnh?

- Bất cứ ai cũng có thể nhiễm Norovirus.
- Loại virus này phổ biến hơn trong những tháng mát mẻ (cuối mùa thu hoặc đầu mùa xuân).

Các triệu chứng như thế nào?

- Đột nhiên xảy ra tình trạng nôn mửa.
- Tiêu chảy ra nước, không có máu
- Đau bụng và chuột rút
- Sốt (American Academy of Pediatrics định nghĩa sốt là nhiệt độ 100,4ºF [38ºC] hoặc cao hơn).
- Ớn lạnh
- Đau đầu
- Đau cơ
- Hầu hết mọi người sẽ khỏi bệnh trong vòng 1 đến 3 ngày, nhưng trẻ nhỏ có thể có các triệu chứng trong tối đa 6 ngày.
- Một số người có thể nhiễm virus này và làm lây lan chúng ngay cả khi họ không có triệu chứng.

Bệnh lây lan như thế nào?

- Norovirus được tìm thấy trong chất nôn mửa và tiêu chảy.
- Virus lây lan rất dễ dàng.
- Virus lây lan khi ai đó:
  - Ăn thực phẩm hoặc uống chất lỏng có chứa norovirus.
  - Chạm vào các bề mặt hoặc đồ vật có norovirus trên đó rồi đưa tay vào miệng.
  - Dùng chung dụng cụ ăn uống hoặc cốc với người nhiễm norovirus.
- Mọi người có nhiều khả năng làm lây lan norovirus nhất kể từ lúc các triệu chứng bắt đầu cho đến vài ngày sau khi họ cảm thấy khỏe hơn.

Public Health
Seattle & King County

Làm Sao Để Biết Con Tôi Có Nhiễm Norovirus Hay Không?

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể chẩn đoán norovirus, thường dựa trên các triệu chứng của một người.

Nếu quý vị có thêm câu hỏi hoặc lo ngại rằng con mình đã nhiễm norovirus, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Tờ thông tin này chỉ cung cấp thông tin tổng quát.

Nếu Con Tôi Nhiễm Norovirus Thì Sao?

Thông báo với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc trường mầm non ngay lập tức nếu con quý vị nhiễm norovirus.

Điều trị bệnh như thế nào?

- Không có thuốc đặc trị norovirus, nhưng quý vị có thể điều trị một số triệu chứng để cảm thấy thoải mái hơn.
- Giữ cho trẻ được thoải mái, để trẻ nghỉ ngơi, đảm bảo trẻ uống nhiều nước để ngăn mất nước và kiểm tra trẻ thường xuyên.
- Trẻ sơ sinh 3 tháng tuổi hoặc nhỏ hơn bị sốt 100.4ºF (38ºC) hoặc cao hơn nên được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của trẻ thăm khám.
- Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị nếu quý vị có bất kỳ lo ngại nào về các triệu chứng của trẻ. **Nếu con của quý vị có biểu hiện mất nước (ít thay tã ướt hoặc ít nước tiểu hơn thường lệ, mệt mỏi hơn bình thường, chóng mặt, lưỡi hoặc môi khô, ít nước mắt hơn), thì trẻ cần được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thăm khám ngay lập tức.**

Tôi có thể làm gì để ngăn chặn Norovirus lây lan?

- **Rửa tay thường xuyên**, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh, thay tã, giúp trẻ đi vệ sinh và dọn dẹp chất nôn mửa hoặc tiêu chảy.
    - Virus có thể dễ dàng được loại bỏ khỏi tay bằng xà phòng và nước.
    - **Dung dịch khử trùng tay không có hiệu quả chống lại norovirus.**
- Trước khi chế biến, phục vụ hoặc ăn đồ ăn:
    - Rửa sạch các bề mặt dùng để chế biến đồ ăn.
    - Rửa tay.
    - Rửa sạch tất cả trái cây và rau sống.
    - Nấu động vật có vỏ ở nhiệt độ ít nhất là 145ºF (62,7ºC).
    - **Người mắc bệnh không nên chế biến đồ ăn cho người khác.**
- Tránh dùng chung cốc, dụng cụ ăn uống, thức ăn và đồ uống với bất kỳ ai nhiễm norovirus.
- Ngay lập tức cởi bỏ quần áo hoặc ga trải giường có vết tiêu chảy hoặc nôn mửa trên đó. Giặt những đồ này bằng nước nóng và sấy khô ở chế độ nóng nhất.
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt và đồ chơi trong nhà. Cẩn thận làm theo hướng dẫn của sản phẩm khử trùng. Sau khi khử trùng, rửa sạch các bề mặt hoặc đồ vật được sử dụng để chế biến thức ăn hoặc có thể cho vào miệng (ví dụ: đồ chơi).
- Nếu có thể, hãy xả hoặc vứt chất nôn mửa và tiêu chảy xuống bồn cầu.

Public Health
Seattle & King County

Con Tôi Có Cần Ở Nhà Không?

Trẻ **đã tiếp xúc** với norovirus có thể tiếp tục đến nhà trẻ nếu không có triệu chứng.

Những trẻ **có bất kỳ triệu chứng nào sau đây cần phải ở nhà:**

- Tiêu chảy 2 lần trở lên trong 24 giờ.
- Phân rò rỉ ra khỏi tã hoặc trẻ đã được tập đi vệ sinh nay lại không đi vệ sinh đúng giờ.
- Có máu hoặc chất nhầy trong chất tiêu chảy.
- Nôn 2 lần trở lên trong 24 giờ.
- Sốt (nhiệt độ 100,4ºF [38ºC] hoặc cao hơn) cùng với các triệu chứng khác do norovirus gây ra được nêu ở trên.
- Dấu hiệu mất nước bao gồm ít thay tã ướt hoặc ít nước tiểu hơn thường lệ, mệt mỏi bất thường, chóng mặt, khô lưỡi hoặc môi, ít chảy nước mắt. Nên đưa trẻ đến gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu các em có những triệu chứng này.
- Cảm thấy không đủ khỏe để tham gia các hoạt động trong lớp (ví dụ: mệt mỏi bất thường; cáu kỉnh hoặc quấy khóc; hoặc khóc nhiều hơn bình thường).

Xin lưu ý, nếu có một đợt bùng phát norovirus tại cơ sở chăm sóc trẻ của quý vị, sở y tế địa phương có thể yêu cầu cách ly trẻ em sau một đợt nôn mửa hoặc tiêu chảy để giúp kiểm soát sự lây lan của vi-rút.

Vui lòng tuân thủ chính sách về bệnh tật của chương trình chăm sóc trẻ và hướng dẫn của sở y tế địa phương.

Tài liệu tham khảo

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/