

SLIK FOREBYGGER DU OMGANGSSYKE SOM KOMMER AV NOROVIRUS



Norovirus er svært smittsamt. Vinteren er høysesong for omgangssjuka på grunn av Norovirus-infeksjoner. Det viktigste forebyggende tiltaket er **grundig håndvask med såpe og vann.**

Smittemåter

- Via små dråper som dannes ved oppkast, som andre personer puster inn
- Direkte smitte – fra person til person (særlig via uvaskede hender)
- Indirekte smitte – via kontakt med forurensede overflater
- Via forurensede matvarer eller drikkevann

Smittsomhet

En smittet person regnes for å være smittsom fra en kort periode før symptomene starter til et par dager etter at symptomene er borte. Den syke er mest smittsom mens den har symptomer med oppkast og/eller diare. Men kan òg være smitteførende etter at symptomene gir seg. Etter 48 timer skiller de fleste ut mindre smittestoff.

Symptomer

Det tar 12–48 timer fra man blir smittet til en blir syk. Symptomene varer fra 1-3 døgn, og er akutt kvalme, oppkast, magesmerter og diaré. I tillegg får mange influensalignende symptomer som feber, muskel- og leddverk og hodepine.

Behandling

Det finnes ingen behandling mot Norovirus-infeksjon, antibiotika hjelper ikke mot Norovirus, men man kan lindre symptomer og forebygge komplikasjoner. Det er viktig med god pleie og rikelig med drikke, små porsjoner for å hindre brekninger. Dehydrerte pasienter kan få behov for å få væske intravenøst.

Tiltak for å hindre/minske smitte

- **Håndhygiene – håndvask med såpe!** (Se egen plakat for hvordan ivareta korrekt håndhygiene)
- **Hanskebruk** ved pasientkontakt ved mistenkt eller påvist infeksjon eller utbrudd av diare og/eller oppkast
- **Personlig verneutstyr** brukes (smittefrakk, engangshansker, munnbind gjerne med visir, ev plastforkle) for å hindre forurensning med kroppsvæsker eller avføring
- **Brukerrelatert utstyr** skal rengjøres og desinfiseres med desinfeksjonsmiddel som er godkjent for Norovirus. Alt utstyr som tåler det bør varmedesinfiseres.

Pårørende og besøkende

Pårørende og besøkende bør ikke komme på besøk om de har, eller nylig hatt symptomer på diare og/eller oppkast (siste 48 timer).



Basert på anbefalinger fra FHI.
Godkjent av Kommuneoverlege, Ingrid Bjerring.
Utarbeidet av Katrine B. Lyngås, Fag- og utviklingsansvarlig.