Noro

Noro wordt veroorzaakt door kleine, zeer besmettelijke virussen die 'buikgriep' veroorzaken.

Een acute infectie geeft na korte tijd klachten die vaak als kort en hevig worden omschreven.

Wat zijn de ziekteverschijnselen van een infectie met het norovirus?

Braken en diarree zijn het meest opvallend. Meestal beginnen deze klachten tussen de 1 en 3 dagen nadat iemand het virus binnen heeft gekregen. Het braken is vaak heftig, en kan heel plotseling optreden. Ook misselijkheid, koorts, hoofdpijn, buikpijn en buikkramp komen voor. Er zijn ook mensen die wel besmet zijn met het virus, maar geen klachten krijgen. Zij kunnen anderen wel besmetten. De symptomen verdwijnen weer na 2 tot 3 dagen bij volwassenen en ongeveer na 1 week bij kinderen.
Norovirussen komen in de wintermaanden vaker voor.

Hoe kunt u het norovirus oplopen?

Norovirus is erg besmettelijk. Het wordt overgedragen via ontlasting en braaksel dat de besmettelijke virusdeeltjes bevat. De virusdeeltjes komen op de een of andere manier (meestal via de handen) in de mond terecht. Norovirus is direct van mens op mens overdraagbaar, maar ook indirect, bijvoorbeeld door het aanraken van besmette voorwerpen zoals de wc-bril, kraan, deurknoppen of speelgoed. Het norovirus wordt onder meer overgebracht via handen die na toiletbezoek niet of niet goed zijn gewassen. Als een besmet persoon voedsel klaarmaakt, kan het virus ook in het eten terecht komen en zo weer nieuwe mensen besmetten. Het virus kan nog weken in de ontlasting uitgescheiden worden nadat iemand weer is opgeknapt. Norovirus kan ook via de lucht worden overgedragen als iemand gebraakt heeft.

Wie lopen extra risico op een ernstig beloop?

Het risico op uitdroging door braken en/of diarree is hoger bij ouderen en jonge kinderen. Ernstiger ziekteverschijnselen of complicaties komen vaker voor bij risicogroepen. Dit zijn o.a. jonge kinderen, ouderen, mensen met een afweerstoornis, nieraandoening, suikerziekte of hartklachten. Bent u ziek en heeft u een aandoening die u extra kwetsbaar maakt, overleg dan (telefonisch) met de huisarts.

t. 088 22 99 222
info@ggdfryslan.nl
www.ggdfryslan.nl

Maatregelen om besmetting te voorkomen

Het is belangrijk dat iemand met diarree beseft dat hij of zij deze ziekte gemakkelijk kan overbrengen op anderen in de dagelijkse omgang of bij het klaarmaken van voedsel. De volgende voorzorgsmaatregelen in huishoudens met een zieke die diarree heeft zijn belangrijk:

- Laat de zieke geen voedsel bereiden tot drie dagen nadat hij/zij klachtenvrij is.
- Voor alle gezinsleden: goed handen wassen na toiletgebruik, voor voedselbereiding, voor het eten, en na het schoonmaken bij en opruimen van braaksel en diarree.
- Gebruik bij voorkeur papieren handdoekjes na het handenwassen, als dat niet kan, verschoon dan dagelijks de handdoek.
- Zorg dat de zieken, indien mogelijk, een apart toilet gebruiken (bij voorkeur tot 3 dagen na het stoppen van de klachten).
- Maak minimaal dagelijks het toilet schoon. Eerst huishoudelijk met water en zeep. Daarna desinfecteren met een chlooroplossing (40 delen water op 1 deel chloor). Maak schoon in de juiste volgorde van schoon naar vies. Vergeet daarbij niet de deurkruk, de lichtschakelaar, de kraan en de spoelknop van het toilet schoon te maken.
- De minimale wastemperatuur van textiel is 40 graden. Droog het wasgoed bij voorkeur door middel van wasdroger en/of strijk het wasgoed. Sterk verontreinigd textiel (met ontlasting of braaksel) bij voorkeur weggooien in afgesloten plastic zak, lucht niet uitpersen. Als weggooien niet kan, dan wassen en spoelen op de hoogst mogelijke temperatuur.
- Lucht de kamer gedurende minimaal 4 uur wanneer iemand daar gebraakt heeft.

Zieke personen die betrokken zijn bij voedselbereiding of patiëntenzorg wordt dringend aangeraden om niet te werken zolang er klachten zijn. Informeer de leidinggevende en de arbodienst en overleg over hervatting van werk (48 tot 72 uur na het stoppen van de klachten).
Zieke kinderen horen bij voorkeur thuis. Om een uitbraak van het virus op een kinderdagverblijf of school te voorkomen, is het zinvol om een ziek kind thuis te houden tot herstel.

Let op: ook na herstel blijft u een periode besmettelijk. In het algemeen gaat virusuitscheiding nog 3 weken door, maar kan ook langer duren. Een goede hygiëne blijft ook na het herstel belangrijk.

Behandeling

Er is geen geneesmiddel tegen deze vorm van buikgriep. De symptomen gaan in de meeste gevallen vanzelf over na één tot vier dagen. Het belangrijkste is dat de zieke voldoende vocht, suikers en zout binnen krijgt om uitdroging te voorkomen. U kunt eventueel ORS gebruiken, te koop bij de drogist. Als de zieke het kan verdragen, kunnen kleine hoeveelheden licht verteerbaar voedsel worden gegeten. Het is beter om alcohol en koolzuurhoudende dranken te vermijden.
Bij twijfel over het herstel kan (telefonisch) de huisarts worden geraadpleegd.

Heeft u nog vragen?

Bel dan met GGD Fryslân - afdeling infectieziektebestrijding. Van maandag tot en met vrijdag (van 08.30 tot 17.00 uur) zijn de medewerkers bereikbaar op 088 22 99 222.
Mailen kan naar infectieziekten@ggdfryslan.nl

Aug. 2017