

SLIK FØREBYGGJER DU OMGANGSSJUKE MED NOROVIRUS

Norovirus er den vanligaste årsaken til omgangssjuka eller smittsam mage- og tarmsjukdom. Viruset er ansvarleg for minst 50 prosent av alle utbrot med mage- og tarminfeksjon på verdsbasis.

PGA SJKDOMSUTBROT HOS MANGE BARN OG VAKSNE MÅ VI INNføre 48-TIMARS-REGEL FØR DEI RETURNERER TIL BARNEHAGEN

Symptom og smitte ved norovirus

Sjukdommen er vanlegvis mild og går over av seg sjølv etter 1-3 dagar hos elles friske personar. **Det tek 12-48 timar frå ein blir smitta til ein blir sjuk.** Symptoma er **akutt kvalme, oppkast, magesmerter og diaré.** I tillegg får mange **influensaliknande symptom** som feber, muskel- og leddverk og hovudpine.

Ein smitta person er **mest smittsam medan han/ho har symptom med oppkast og diaré,** men kan òg vere smitteførande etter at symptomata gir seg. **Etter 48 timar** skil dei fleste ut mindre smittestoff.

Når kan ein vende tilbake til jobb, skule eller barnehage?

- Vanlegvis kan ein vende tilbake til jobb og skule når ein kjenner seg frisk. Fordi ein kan skilje ut smittestoff også etter at symptomata gir seg, er det ekstra viktig med god handhygiene i dei første dagane etter at ein har blitt frisk.
- Personar som handterer mat (for eksempel i storkjøkken eller kantine), bør ikkje vende tilbake til arbeidet før 48 timar etter at oppkast og diaré gir seg.
- **Barn i barnehage bør på same måte halde seg heime ved symptom og ikkje sendast til barnehagen igjen før det har gått 48 timar etter at oppkast og diaré gir seg.**

Råd for å førebyggje smitte med norovirus

Dei viktigaste førebyggjande tiltaka mot norovirusinfeksjon er **god hand- og kjøkkenhygiene.** Med god handhygiene meiner ein **grundig handvask med såpe og rennande vatn.**

Alkoholbasert handdesinfeksjon er mindre effektivt mot norovirus.

For reingjering av overflater som er tilsølte med oppkast eller avføring, bør ein tørke av overflatene med det same, gjerne med hushaldspapir. Deretter gjer ein rein flata på vanleg måte med reingjeringsmiddel og vatn. **Av vanlege rengjeringsmiddel i heimen kan klorin brukast.** Følg brukskonsentrasjonen som står på flaska (1 dl klorin i 5 liter vatn). Ta omsyn til om overflata tolerer klor. Alle berøringspunkt (toalett, dørhandtak, vask) kan tørkast over med tilsvarande blanding.