



Norowirus: zimowa grypa żołądkowa

Zapobiegaj rozprzestrzenianiu się wirusa.

Porady dla wszystkich

Polish version:

Norovirus: the winter vomiting bug



Healthier
Scotland
Scottish
Government

Jak uniknąć zakażenia norowirusem

Nie ma stuprocentowo skutecznej metody na uniknięcie zarażenia norowirusem. Można jednak podjąć pewne kroki w celu zmniejszenia ryzyka zarażenia.

Należy często myć ręce.

Należy myć je często wodą z mydłem, szczególnie po skorzystaniu z toalety oraz przed spożyciem lub przygotowaniem posiłku.

Należy unikać spożywania surowych, niemytych pokarmów.

Owoce i warzywa należy dokładnie umyć przed spożyciem.

Nie należy korzystać z cudzych ręczników, ściereczek ani szczoteczek do zębów ani używać komuś swoich.

Jeżeli któryś z domowników zaraził się norowirusem, można zarazić się przez dotykание przedmiotów, których używał chory.

Należy regularnie czyścić wszystkie powierzchnie w domu.

We wszystkich miejscach przeznaczonych do przygotowywania posiłków oraz w łazience należy utrzymywać najwyższy stopień czystości przy użyciu wybielaczy.

Jak należy postępować w przypadku zarażenia norowirusem

Należy zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusa.

Należy pozostać w domu i często myć ręce, aby zapobiegać zarażeniu innych osób norowirusem. Do 48 godzin po ustąpieniu objawów nadal można zarażać innych, należy więc przez ten okres unikać kontaktów z innymi. Szczególnie ważne jest powstrzymanie się od odwiedzania chorych w szpitalu lub mieszkańców domów opieki, gdyż norowirus jest szczególnie groźny dla osób cierpiących już na jakieś choroby.

Należy przyjmować duże ilości płynów.

Najlepiej pić wodę. Pomoże to uzupełnić płyny utracone przy wymiotach i bieguncie. Należy powstrzymać się od spożywania alkoholu.

Należy spożywać lekkostrawne potrawy.

Oznacza to pokarmy, takie jak zupa, ryż, makaron i chleb. Nie należy wprowadzać zmian w diecie niemowląt.

Jeżeli opiekujesz się osobą zarażoną norowirusem...

Należy przede wszystkim zastosować się do poniższych zaleceń:

- Nie wolno dopuścić do odwodnienia organizmu. Należy podawać choremu duże ilości płynów.
- Osobom starszym lub o obniżonej odporności należy podawać doustne płyny nawadniające (do nabycia w aptece).
- Jeżeli objawy nie ustępują po upływie trzech dni lub obawiasz się, że doszło do odwodnienia, zadzwoń po poradę pod numer infolinii NHS 24: **111** (bezpłatnie).

Może dojść do czasowego zawieszenia wizyt w szpitalach i domach opieki w przypadku szerzenia się norowirusa w danej okolicy. Ma to na celu zapobieganie rozprzestrzenianiu się wirusa, szczególnie wśród ludzi chorych lub w podeszłym wieku, gdyż norowirus jest stanowi dla nich większe zagrożenie.

Jeżeli z jakiegokolwiek powodu musisz odwiedzić szpital, należy powiadomić lekarza lub pielęgniarkę, że w twojej rodzinie doszło do zakażenia norowirusem.

Co to jest norowirus?

Być może słyszałeś/aś o „zimowej grypie żołądkowej” – jest to popularne określenie norowirusa, ponieważ do największej liczby zachorowań dochodzi zimą.

Można się jednak nim zarazić w każdej porze roku. Wirus bardzo łatwo się rozprzestrzenia i dotyka osób w każdym wieku, powodując **wymioty i biegunkę**.

Do innych objawów zalicza się:

- łagodny stan gorączkowy,
- ból głowy,
- skurcze żołądka,
- bóle kończyn.

Objawy zakażenia norowirusem są nieprzyjemne, ale na ogół nie stanowią zagrożenia dla zdrowia. Nie ma lekarstwa w przypadku zakażenia norowirusem – należy po prostu przeczekać chorobę i unikać kontaktu z innymi aż do ustąpienia objawów. Na ogół objawy ustępują już po kilku dniach.

Broszura ta może zostać udostępniona na żądanie w następujących formatach:



☎ 0131 314 5300

✉ nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net

Dodatkowe informacje

W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zakażenia norowirusem, można zadzwonić bezpłatnie na infolinię NHS inform pod numerem **0800 22 44 88** (telefon tekstowy **18001 0800 22 44 88**). Infolinia jest czynna codziennie od 8.00 do 22.00 i zapewnia pomoc tłumacza.

Odwiedź stronę internetową nhsinform.scot/norovirus