

Algengt að fólk smitist við að:

- Borða mat eða drekka vökva sem eru mengaðir nóróveirum.
- Snerta yfirborð eða hluti sem eru með nóróveirur og setja síðan fingurna í munninn.
- Vera í beinni snertingu við einstakling með nóróveirusýkingu, t.d. við að annast veika eða neyta matvæla með sameiginlegum áhöldum.

Smit verður við snertingu

Komið í veg fyrir smit af nóróveirum

Leiðbeiningar fyrir almenning



Komið í veg fyrir smit af nóróveirum

Útgefandi:

Embætti landlæknis
sóttvarnalæknir
Barónsstíg 47, 101 Reykjavík
Ágúst 2015



www.landlaeknir.is

Skæð pest

Nóróveirur eru algengir sýkingavaldar sem valda niðurgangi og uppköstum, oftast í 1–3 daga. Smit verður við snertingu.

Allir geta sýkst og það oftast en einu sinni. Nóróveirur er flokkur skyldra veira sem valda sýkingu í smágirni. Sýkingin leiðir til kviðverkja, ógleði, uppkasta og niðurgangs og eru veirurnar í miklu magni, bæði í niðurgangi og uppköstum. Veirurnar eru mjög smitandi því að örfáar veirur geta valdið sýkingu.

Þeir sem smitast verða smitandi þegar þeir fá einkenni og eru smitandi þar til nokkrum dögum eftir að einkenni hverfa og jafnvel lengur í stöku tilfelli. Hvorki er til bóluefni til að fyrirbyggja sjúkdóminn né lyf til að lækna þá sem veikjast.

Verndaðu þig og aðra gegn nóróveirum með því að fylgja eftirtöldum ráðum:

- **Handhreinsun við hæfi**
Þvoðu hendurnar vandlega með vatni og sápu, sérstaklega eftir salernisferðir og bleiuskipti og alltaf áður en matur er tilreiddur. Einnig má nota handspritt með alkóhóli. Slík hreinsiefni fækka sýklum á höndunum en þau koma ekki í stað handþvottar.
- **Sýndu varúð í eldhúsinu**
Hreinsaðu ávexti og salat vandlega og eldaðu hvers kyns skelfisk fyrir neyslu.
- **Ekki elda mat ef þú ert sýktur**
Fólk sem er veikt af nóróveiru ætti ekki að elda mat fyrir aðra á meðan einkenni vara og í a.m.k. 2 daga eftir að einkenni hætta.
- **Hreinsaðu og sótthreinsaðu mengað yfirborð**
Uppköst eða niðurgangur sem fer í umhverfið þarf að þrifa upp með pappír, þvo yfir svæðið og sótthreinsa síðan t.d. með klórblöndu 1000 ppm að styrk (Bleikiklór 5% í hlutföllunum 1 hluti klórs á móti 50 hlutum vatns).
- **Þvoðu mengaðan fatnað og rúmfatnað vandlega**
Fatnaður eða rúmföt sem mengast af uppköstum eða niðurgangi skal strax fjarlægja og þvo. Þvoið hendur vel á eftir. Mengaða tauið er þvegið með þvottaefni, við hæsta mögulega hitastig skv. því sem tauið þolir og þurrkað helst í þurrkara.

Algeng einkenni nórósýkinga

- Kviðverkir
- Ógleði
- Uppköst
- Niðurgangur

Önnur einkenni nórósýkinga

- Hiti
- Hrollur
- Höfuðverkur
- Vöðvaverkir
- Preyta

Nóróveirur dreifast fljótt á milli manna í afmörkuðu rými t.d. á hjúkrunarheimilum, leikskólum, skólum og skemmtiferðaskipum. Nóróveirur eru taldar ein helsta ástæða matarsýkinga.