



Informasjon om norovirusinfeksjon (omgangssyke) til publikum

Barn og unge er utsatt for infeksjoner og andre smittsomme sykdommer fordi de ofte befinner seg der mange personer er samlet. Folkehelseinstituttet; www.fhi.no, har utarbeidet faglige råd for smittevern i barnehager og skoler.

Bakgrunn

Omgangssyke går gjerne i perioder, og kommer ofte om vinteren. Den skyldes oftest et virus kalt norovirus.

Symptomer

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

Behandling

Det finnes ingen behandling mot norovirus infeksjonen, men man kan lindre symptomer og forebygge komplikasjoner. Det er viktig med god pleie og rikelig med drikke. Det er viktig at den væsken man gir for å forhindre uttørring, ikke inneholder for mye sukker (slik som for eksempel brus) da dette kan øke graden av diaré. Lettbrus inneholder søtningsstoffer som kan binde vann i tarmen, og opprettholde eller forverre diareen. Apotekene gir god informasjon om væskeerstatning. Barn kan og bør ammes som normalt.

Smittemåter

Norovirus er **meget smittomt** og smitter på flere måter

- Fra person til person (**via uvaskede hender**).
- Via kontakt med **forurensede overflater** (dørhåndtak, vannkraner på vasker o.l).
- Via små dråper som dannes ved oppkast (**nærråpesmitte**), som andre personer puster inn.
- Via **forurensede matvarer eller drikkevann**.

Smittsomhet

Personer i alle aldersgrupper kan bli rammet av norovirus. En smittet person er mest smittsom mens han/hun har symptomer med oppkast og diaré, men man kan også være smitteførende etter opphør av symptomer. **Etter 48 timer skiller de fleste ut lite smittestoff.**

Forebygging

God hånd- og kjøkkenhygiene er viktig for å forebygge smittespredning av norovirus. Hendene bør vaskes ofte og grundig med såpe og rennende vann.

Vanligvis kan man vende tilbake til jobb og skole når man ikke lenger har symptomer og føler seg frisk. Fordi man kan skille ut smittestoff også etter opphør av symptomer, er det ekstra viktig med grundig håndhygiene i de første dagene etter at man har blitt frisk.

Personer som håndterer mat eller pasienter, samt barn i barnehage og skole bør ikke vende tilbake til arbeidet/skole før 48 timer etter opphør av oppkast og diaré.

Kort oppsummert; hvordan kan man forebygge nye tilfeller med omgangssyke:

- Grundig håndvask med såpe og rennende vann i minst 30 sekunder
- Er man først blitt syk bør utsatte voksne og alle barn holdes hjemme 48 timer etter siste oppkast/diaré

Dersom man er nøye på disse punkter stopper man viruset effektivt i miljøet, dersom ikke risikerer man at barn (og voksne) smittes på ny med nytt sykdomsforløp.

Med vennlig hilsen

Anita Monsen Pedersen, kommunelege II i Kåfjord kommune