

## نورویروس Norovirus

### نورویروس چیست؟

نورویروس ویروسی است که باعث بروز گاستروانتریت حاد، نوعی عفونت دستگاه گوارش (معده و روده) می‌شود. شیوع نورویروس هر ساله در سراسر بریتیش کلمبیا رخ می‌دهد. موارد شیوع این بیماری در تمام سال رخ می‌دهد اما در ماه‌های زمستان شایع‌تر است. شیوع بیماری در خانه‌های سالمندان، مهدکودک‌ها، مدارس، اردوهای کودکان و کشتی‌های تفریحی رایج است.

### علامت آن چیست؟

طی 1 تا 2 روز پس از قرار گرفتن در معرض نورویروس، ممکن است دچار این علائم شوید: ناراحتی معده، استفراغ، و/یا اسهال. سایر علائم عبارتند از حالت تهوع، گرفتگی عضلات، لرز و تب.

این بیماری معمولاً به شکل ناگهانی شروع شده و بین 1 تا 3 روز طول می‌کشد. در صورت از دست دادن بیش از حد مایعات بدن به دلیل استفراغ و اسهال و ننوشیدن مایعات کافی، ممکن است عوارضی ایجاد شوند. این عوارض به اصطلاح دهیدراته یا کم شدن آب بدن نام دارد. علائم کم‌آبی بدن عبارتند از: ادرار کمتر، خشکی دهان و گلو و سرگیجه. این عارضه با احتمال بیشتری در نوزادان و افراد مسن رخ می‌دهد. بیماری شدید بسیار نادر است و معمولاً نیازی به مراقبت در بیمارستان نیست.

### ویروس چگونه منتشر می‌شود؟

نورویروس در استفراغ و اسهال افرادی که بیمار هستند یافت می‌شود. وقتی که فردی استفراغ می‌کند، افراد نزدیک به او ممکن است با وارد شدن قطرات ریز از طریق هوا به بدنشان آلوده شوند.

ویروس همچنین می‌تواند از سطوحی مانند میز یا شیرهای سینک منتشر شود. اگر این سطوح به درستی تمیز نشوند، ویروس می‌تواند برای مدت طولانی روی آنها زنده بماند. وقتی که این سطوح را لمس می‌کنید و سپس دست‌ها یا انگشتان خود را در دهانتان قرار می‌دهید، ممکن است بیمار شوید.

اگر فرد مبتلا دست‌های خود را نشوید یا اگر فرد مبتلا به این بیماری به غذا، آب یا یخ دست بزند، ویروس می‌تواند منتشر شود.

بعضی از غذاها می‌توانند در منبع اصلی خود به ویروس آلوده شوند. به عنوان مثال، صدف‌ها ممکن است قبل از برداشت، با آب فاضلاب آلوده شوند.

### آیا درمانی وجود دارد؟

معمولاً برای درمان نورویروس، از داروها استفاده نمی‌شود. افراد مبتلا به نورویروس معمولاً در عرض چند روز بهبود می‌یابند.

برای نورویروس نباید آنتی‌بیوتیک مصرف کرد. آنتی‌بیوتیک‌ها فقط برای مقابله با باکتری‌ها هستند و نه ویروس‌ها.

مهم است که به اندازه کافی مایعات شفاف مانند آب بنوشید تا دچار کم‌آبی نشوید. همچنین می‌توانید مایعاتی مانند آب‌میوه، سوپ‌های شفاف یا مایعات آبرسانی خوراکی مخصوص زمان استفراغ یا اسهال بنوشید.

اگر اسهال یا استفراغ بیش از 2 یا 3 روز طول کشید، یا اگر کم‌آبی بدن نگران‌کننده است، به پزشک مراجعه کنید.

### چگونه می‌توان از ابتلا به ویروس جلوگیری کرد؟

هیچ واکسن یا دارویی وجود ندارد که بتواند از عفونت نورویروس جلوگیری کند. بهترین راه برای جلوگیری از بروز عفونت، جلوگیری از انتشار ویروس است. برای کمک به جلوگیری از انتشار ویروس، نکات زیر را اجرا کنید:

- دستان خود را بشویید، به خصوص بعد از استفاده از توالت، تعویض پوشک یا قبل از غذا خوردن یا تهیه غذا. شستن صحیح دست‌ها به آب جاری، صابون و تمیز کردن دست‌ها به مدت حدود 20 ثانیه زمان نیاز دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر، به این مطلب مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #85 شستن دست‌ها: به جلوگیری از شیوع آلودگی‌ها کمک کنید](#)
- سرویس‌های بهداشتی‌ای را که افراد بیمار از آنها استفاده کرده‌اند با محلول تازه تهیه شده 1 به 50 از سفیدکننده و آب، ضد عفونی کنید

### نحوه تهیه محلول 1 به 50 (ppm 1000) از سفید کننده و آب:

20 میلی‌لیتر سفید کننده را به 1 لیتر آب اضافه کرده و با هم مخلوط کنید. موقع تهیه محلول حتماً ابتدا محلول سفیدکننده را به آب اضافه کنید، نه برعکس.

از ابزار محاسبه رقیق‌سازی کلر برنامه FOODSAFE بریتیش کلمبیا برای مشخص کردن قدرت ضدعفونی‌کنندگی مناسب بر اساس غلظت محصول سفیدکننده خود استفاده کنید - [www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html](http://www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html)

**احتیاط:** مخلوط کردن مایع سفیدکننده با محصولات آبی که حاوی اسید یا آمونیاک هستند، گاز سمی ایجاد می‌کند که باعث بروز مشکلات جدی تنفسی، خفگی و مرگ بالقوه می‌شود.

- هر غذایی که یک فرد مبتلا به ویروس به آن دست زده، یا موقع استفراغ چنین فردی در معرض آن قرار گرفته را دور بریزید
- ظرف و ظروف را با آب داغ و مواد شوینده یا در ماشین ظرفشویی بشویید
- لباس‌های آلوده به استفراغ یا اسهال را در ماشین لباسشویی با مواد شوینده بشویید
- افرادی که بیمار هستند و در بخش خدمات غذایی یا به عنوان مراقبتگر بهداشتی کار می‌کنند، باید در زمان بیماری و تا 2 روز پس از بهبودی از حضور در محل کار خودداری کنند. حتی وقتی که اسهال و استفراغ متوقف شده باشد، ویروس همچنان می‌تواند تا 2 هفته در مدفوع (تحرکات روده‌ای) باقی بماند. حتماً دستان خود را با دقت و مرتباً بشویید
- اگر فردی مبتلا به نورویروس است، ورود ملاقات‌کنندگان را به خانه ممنوع کنید. بهتر است حداقل تا 2 روز بعد از اینکه حال همه بهتر شد، و خانه تمیز و ضدعفونی شد صبر کنید
- وقتی که یکی از اعضای خانواده به استفراغ یا اسهال مبتلا شده، خوب است که آن فرد سعی کند در یک اتاق جداگانه بماند و در نزدیکی دیگران نباشد، چون ویروس به راحتی پخش می‌شود. همه افراد خانواده باید مرتباً دست‌های خود را با آب و صابون بشویند. از حوله‌های مجزا یا دستمال حوله‌ای کاغذی برای خشک کردن دست‌ها استفاده کنید تا به جلوگیری از سرایت ویروس به دیگران کمک کنید

- از خوردن صدف خام یا نیم‌پز خودداری کنید. پختن غذاهای صدفی، مانند اویستر، با دمای داخلی 90 درجه سانتی‌گراد (194 درجه فارنهایت) به مدت حداقل 90 ثانیه، ویروس را از بین خواهد برد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه درست پختن صدف به مطلب زیر مراجعه کنید:

[www.canada.ca/en/health-canada/services/meat-poultry-fish-seafood-safety/shellfish-food-safety.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/meat-poultry-fish-seafood-safety/shellfish-food-safety.html)

### چطور می‌توانم ریسک ابتلا به عفونت ناشی از پاک کردن استفراغ یا اسهال را کاهش دهم؟

- اگر می‌خواهید استفراغ یا اسهال را از جایی پاک کنید، موارد زیر را برای کاهش ریسک ابتلا به عفونت انجام دهید:
- دستکش یکبار مصرف بپوشید. می‌توان از دستکش‌های لاستیکی چندبار مصرف استفاده کرد، اما این دستکش‌ها باید پس از استفاده شسته شوند
- از دستمال حوله‌ای کاغذی برای خشک کردن مایع اضافی استفاده کنید و دستمال حوله‌ای کاغذی و هر ذره جامدی را مستقیم در کیسه زباله پلاستیکی قرار دهید.
- محل کثیف شده را با صابون و آب داغ تمیز کنید. از همان دستمال پارچه‌ای یا اسفنج برای تمیز کردن قسمت‌های دیگر خانه استفاده نکنید چون این کار می‌تواند باعث انتشار ویروس شود
- ناحیه‌ای که شسته شده را با محلول تازه تهیه شده 1 به 50 سفیدکننده و آب، ضد عفونی کنید. برای اطلاعات بیشتر به مطلب داخل کادر «نحوه ساخت محلول 1 به 50 سفیدکننده و آب» مراجعه کنید. سایر پاک‌کننده‌های خانگی به غیر از سفیدکننده، تأثیر چندانی بر نورویروس‌ها ندارند
- تمام دستمال‌های پارچه‌ای و دستکش‌های یکبار مصرف را در یک کیسه زباله پلاستیکی قرار دهید و بیرون بیاندازید
- دست‌های خود را به مدت حداقل 20 ثانیه به خوبی با آب و صابون بشویید