

# Vi-rút noro

## Norovirus

### Vi-rút noro là gì?

Vi-rút noro là một loại vi-rút gây viêm dạ dày-ruột cấp tính, một bệnh nhiễm trùng đường tiêu hóa (dạ dày và ruột). Mỗi năm, các đợt bùng phát vi-rút noro đều xảy ra trong các cộng đồng ở B.C. Các đợt bùng phát xảy ra quanh năm nhưng thường gặp hơn vào những tháng mùa đông. Các đợt bùng phát bệnh thường xảy ra ở các viện dưỡng lão, trung tâm giữ trẻ, trường học, trại cho trẻ em và trên các tàu du lịch.

### Các triệu chứng của bệnh là gì?

Trong vòng 1 đến 2 ngày kể từ khi tiếp xúc với vi-rút noro, bạn có thể có các triệu chứng sau: đau bụng, nôn/ói mửa và/hoặc tiêu chảy. Các triệu chứng khác bao gồm buồn nôn/mắc ói, đau quặn bụng, ớn lạnh và sốt.

Các triệu chứng có thể bắt đầu đột ngột và kéo dài từ 1 đến 3 ngày. Các biến chứng có thể xảy ra nếu bạn mất quá nhiều nước do nôn/ói mửa và tiêu chảy và không uống đủ nước. Đây được gọi là tình trạng mất nước. Các triệu chứng mất nước bao gồm: đi tiểu ít hơn, khô miệng và cổ họng, và chóng mặt. Trẻ sơ sinh và người già thường dễ gặp phải tình trạng này hơn. Bệnh nặng rất hiếm gặp và người bệnh thường không cần được chăm sóc ở bệnh viện.

### Vi-rút này lây lan như thế nào?

Vi-rút noro được tìm thấy trong chất nôn/ói mửa và tiêu chảy của những người bị bệnh. Khi một người nôn/ói mửa, những người gần đó có thể bị nhiễm trùng do nuốt phải những hạt nhỏ li ti trong không khí.

Vi-rút cũng có thể lây lan từ các bề mặt như mặt bếp/mặt nhà vệ sinh hoặc vòi bồn rửa. Vi-rút có thể sống rất lâu trên các bề mặt này nếu chúng không được vệ sinh đúng cách. Bạn có thể bị nhiễm bệnh khi chạm vào những bề mặt này và sau đó đặt bàn tay hoặc ngón tay vào miệng.

Vi-rút cũng có thể lây lan nếu người bị nhiễm bệnh không rửa tay hoặc nếu người bị bệnh này chế biến thức ăn, nước uống hoặc nước đá.

Một số thực phẩm có thể bị nhiễm vi-rút tại nguồn của chúng. Ví dụ, động vật có vỏ có thể bị nhiễm vi-rút do nước thải trước khi chúng bị đánh bắt.

### Có phương pháp điều trị nào không?

Thuốc thường không được sử dụng để điều trị vi-rút noro. Những người bị nhiễm vi-rút noro thường khỏi bệnh trong vòng vài ngày.

Không nên dùng thuốc kháng sinh khi nhiễm vi-rút noro. Thuốc kháng sinh chỉ có tác dụng chống lại vi khuẩn chứ không có tác dụng với vi-rút.

Điều quan trọng là bạn phải uống đủ chất lỏng trong, chẳng hạn như nước, để bạn không bị mất nước. Bạn cũng có thể uống các chất lỏng như nước trái cây, súp trong hoặc chất lỏng bù nước qua đường miệng khi bị nôn/ói mửa hoặc tiêu chảy.

Gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe nếu tình trạng tiêu chảy hoặc ói mửa kéo dài hơn 2 hoặc 3 ngày, hoặc nếu tình trạng mất nước là một vấn đề đáng lo ngại.

### Bạn có thể ngăn ngừa việc nhiễm vi-rút bằng cách nào?

Không có vắc-xin hoặc thuốc nào có thể ngăn ngừa việc nhiễm vi-rút noro. Cách tốt nhất để ngăn ngừa nhiễm bệnh là ngăn chặn vi-rút lây lan. Để giúp ngăn chặn sự lây lan của vi-rút, hãy làm theo các gợi ý sau:

- Rửa tay, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh, thay tã/bỉm hoặc trước khi ăn hoặc chế biến thức ăn. Việc rửa tay đúng cách cần có nước chảy, xà phòng và làm sạch tay trong khoảng 20 giây. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Ngăn chặn Vi trùng Lây lan](#)
- Khử trùng nhà vệ sinh mà người bệnh sử dụng bằng dung dịch thuốc tẩy và nước theo tỉ lệ 1:50 mới pha

### **Cách pha dung dịch thuốc tẩy và nước theo tỉ lệ 1:50 (1,000 ppm):**

Thêm 20 ml thuốc tẩy vào 1 lít nước và hòa với nhau. Đảm bảo rằng bạn thêm dung dịch thuốc tẩy vào nước khi chuẩn bị dung dịch, **không phải** ngược lại.

Sử dụng công cụ Máy tính Pha loãng Chlorine FOODSAFE của B.C. để tính nồng độ chất khử trùng thích hợp dựa trên nồng độ của sản phẩm thuốc tẩy của bạn [www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html](http://www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html)

**Thận trọng:** Việc trộn thuốc tẩy với các sản phẩm có chứa axit hoặc amoniac sẽ tạo thành khí độc gây ra các vấn đề nghiêm trọng về hô hấp, nghẹt thở và có khả năng gây tử vong.

- Vứt bỏ tất cả thực phẩm đã được chế biến bởi một người nhiễm vi-rút hoặc đã bị hờ ra trong khi một người nôn/ói mửa
- Rửa chén/bát đĩa và dụng cụ ăn uống bằng nước nóng và nước rửa chén/bát hoặc trong máy rửa bát
- Giặt quần áo bị dính chất nôn/ói hoặc tiêu chảy trong máy giặt bằng bột giặt
- Những người bị bệnh và làm công việc chế biến thực phẩm hoặc chăm sóc cho người khác nên nghỉ làm khi họ bị bệnh và trong 2 ngày sau khi họ khỏe lại. Ngay cả khi đã hết tiêu chảy và nôn/ói mửa, vi-rút vẫn có thể ở trong phân (đại tiện) đến 2 tuần. Hãy nhớ rửa tay kỹ và thường xuyên
- Nếu một người bị bệnh do vi-rút noro, không mời khách đến thăm nhà. Tốt nhất bạn nên đợi ít nhất 2 ngày sau khi mọi người khỏe hơn và nhà cửa đã được vệ sinh và khử trùng.
- Khi một thành viên trong gia đình bị bệnh kèm theo nôn/ói mửa hoặc tiêu chảy, tốt hơn hết là người đó nên cố gắng ở trong một phòng riêng và không ở gần những người khác, vì vi-rút rất dễ lây lan. Mọi người trong gia đình nên rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước. Sử dụng các loại khăn tắm hoặc khăn giấy khác nhau để lau khô tay để giúp ngăn chặn sự lây lan sang người khác

- Không ăn động vật có vỏ còn sống hoặc nấu chưa chín. Nấu động vật có vỏ, chẳng hạn như hào, cho đến khi nhiệt độ bên trong đạt 90°C (194°F) trong tối thiểu 90 giây thì sẽ tiêu diệt được vi-rút. Để biết thông tin về cách nấu động vật có vỏ đúng cách, hãy xem: [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)

### **Tôi có thể làm thế nào để giảm nguy cơ nhiễm bệnh khi dọn dẹp chất nôn/ói hoặc tiêu chảy?**

Nếu bạn đang dọn dẹp chất nôn/ói hoặc tiêu chảy, hãy làm theo các gợi ý sau để giảm nguy cơ bị nhiễm bệnh:

- Mang găng tay dùng một lần. Có thể sử dụng găng tay cao su tái sử dụng nhưng nên giặt sạch sau khi sử dụng
- Sử dụng khăn giấy để thấm chất lỏng chảy tràn và cho khăn giấy và bất kỳ chất rắn nào vào thùng túi nilon đựng rác
- Vệ sinh khu vực bị bắn bằng xà phòng và nước nóng. Không sử dụng cùng một miếng vải lau hoặc miếng bọt biển để vệ sinh các khu vực khác trong nhà vì việc này có thể làm lây lan vi-rút
- Khử trùng khu vực đã được dọn rửa bằng dung dịch thuốc tẩy và nước theo tỉ lệ 1:50 mới pha. Xem hộp văn bản “Cách pha dung dịch thuốc tẩy và nước theo tỉ lệ 1:50” để biết thêm thông tin. Chất tẩy rửa gia dụng mà không phải chất tẩy trắng thì không có tác dụng trong phòng đối với vi-rút noro
- Bỏ tất cả vải lau và găng tay dùng một lần vào túi nilon đựng rác và vứt ra ngoài
- Rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.