



Siêu vi trùng Noro Norovirus

Norovirus là gì?

Norovirus là một nhóm các siêu vi trùng gây viêm dạ dày và ruột cấp tính, làm nhiễm trùng đường tiêu hóa (dạ dày và ruột). Các sự bộc phát dịch bệnh Norovirus xảy ra tại các cộng đồng của B.C. hàng năm. Các sự bộc phát xảy ra quanh năm nhưng xảy ra thường hơn vào các tháng mùa đông. Các sự bộc phát dịch bệnh phổ biến tại các viện dưỡng lão, các trung tâm giữ trẻ, trường học, các trại hè thiếu nhi và trên các tàu du lịch tuần dương.

Các triệu chứng là gì?

Trong vòng từ 1 đến 2 ngày sau khi nhiễm norovirus quý vị có thể có các triệu chứng sau đây: đau bụng, ói mửa, và/hoặc tiêu chảy. Các triệu chứng khác bao gồm buồn nôn, đau quặn bụng, ớn lạnh và sốt.

Bệnh thường bắt đầu một cách bất ngờ và kéo dài từ 1 đến 3 ngày. Biểu chứng có thể xảy ra nếu cơ thể quý vị mất quá nhiều nước do ói mửa và tiêu chảy và vì uống không đủ nước. Điều này được gọi là sự mất nước của cơ thể. Các triệu chứng của sự mất nước cơ thể bao gồm: giảm tiểu tiện, miệng và cổ bị khô, và chóng mặt. Tình trạng này có thể xảy ra nhiều hơn cho các em bé, những người già và những người với hệ miễn dịch suy yếu. Bệnh nghiêm trọng hiếm xảy ra và thường không phải nhập viện điều trị.

Siêu vi trùng lây lan như thế nào?

Norovirus có thể tìm thấy trong chất ói mửa và tiêu chảy của những người bị bệnh. Khi một người ói mửa, những người ở gần đó có thể bị lây nhiễm do hít phải những giọt nước nhỏ trong không khí.

Siêu vi trùng cũng có thể lây lan trên các bề mặt như các mặt bàn nhà bếp hoặc các vòi nước bồn rửa tay. Siêu vi trùng có thể sống sót một thời gian dài trên các bề mặt này nếu chúng không được chùi rửa đúng cách. Quý vị có thể bị bệnh khi chạm tay vào các bề mặt này và sau đó đưa tay hoặc các ngón tay lên miệng của mình.

Siêu vi trùng cũng có thể lây lan nếu một người bị bệnh không chịu rửa tay hoặc nếu người nào mắc bệnh mà lại chế biến thức ăn, làm nước uống hoặc nước đá.

Một vài thực phẩm có thể bị nhiễm siêu vi trùng tại nguồn. Ví dụ, hải sản vỏ cứng có thể bị nhiễm trùng bởi nước thải cống rãnh trước khi chúng được thu hoạch.

Có cách để điều trị hay không?

Thuốc men thường không được dùng để trị norovirus. Những người bị nhiễm norovirus thường cảm thấy đỡ hơn trong vòng một vài ngày.

Không nên dùng thuốc kháng sinh để trị norovirus. Thuốc kháng sinh chỉ có hiệu quả chống lại vi khuẩn chứ không phải siêu vi trùng.

Điều quan trọng là quý vị phải uống đủ chất lỏng, chẳng hạn như nước trong, để cơ thể quý vị không bị mất nước. Quý vị cũng có thể uống các chất lỏng khác chẳng hạn như nước ép trái cây, súp lỏng, hoặc các chất lỏng dùng để bù đắp lại cho sự mất nước của cơ thể do ói mửa hoặc tiêu chảy.

Hãy gặp một chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu sự tiêu chảy và ói mửa kéo dài hơn 2 hoặc 3 ngày, hoặc nếu có điều lo ngại về sự mất nước cơ thể.

Làm thế nào quý vị có thể ngăn ngừa việc bị nhiễm siêu vi trùng?

Không có thuốc chủng ngừa hoặc thuốc men nào có thể ngăn ngừa việc bị nhiễm norovirus. Cách tốt nhất để ngăn ngừa nhiễm trùng là chặn đứng sự lây lan của siêu vi trùng. Để giúp chặn đứng sự lây lan của siêu vi trùng, hãy làm theo các mẹo vặt này:

- Hãy rửa tay, nhất là sau khi dùng nhà vệ sinh, thay tã hoặc trước khi ăn hay chuẩn bị thức ăn. Để rửa tay đúng cách phải có vòi nước máy, xà phòng và phải rửa tay trong khoảng 20 giây. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay cho Cha Mẹ và Trẻ Em](#).

- Dùng dung dịch pha mới theo tỷ lệ 1:50 thuốc tẩy và nước để khử trùng các phòng vệ sinh do người bệnh sử dụng.

Làm thế nào để pha dung dịch thuốc tẩy và nước theo tỷ lệ 1:50 (1,000 ppm)

Pha 20 ml (3/4 của một ounce) thuốc tẩy với 1 lít (1 quart) nước.

Dùng phương pháp máy tính cách pha loãng chất chlorine của Bộ Y Tế Công Cộng Ontario để làm thuốc khử trùng có độ mạnh thích hợp cho sản phẩm thuốc tẩy của quý vị

www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

- Vứt bỏ bất cứ thực phẩm nào đã được chế biến bởi người bị nhiễm siêu vi trùng hoặc đã bị nhiễm bản khi một người ới mửa.
- Dùng nước nóng và xà phòng để rửa chén đĩa và các đồ dùng nhà bếp hoặc rửa bằng máy rửa chén.
- Dùng xà phòng để giặt quần áo có dính chất ới mửa hoặc phân tiêu chảy hoặc giặt đồ trong máy giặt với thuốc bột giặt đồ.
- Những người bị bệnh và những người làm công việc chế biến thực phẩm hoặc những người làm công việc chăm sóc cho người khác nên nghỉ làm trong lúc bị bệnh và nghỉ thêm 2 ngày nữa sau khi họ đã thấy đỡ hơn. Ngay cả khi đã hết tiêu chảy và ới mửa, siêu vi trùng vẫn có thể còn trong phân (khi đại tiện) lâu cho đến 2 tuần. Hãy bảo đảm phải rửa tay một cách cẩn thận và rửa thường xuyên.
- Nếu một người nào bị bệnh vì norovirus thì không nên cho khách đến thăm. Tốt hơn hết phải chờ ít nhất 2 ngày sau khi tất cả mọi người đã đỡ hơn và nhà cửa đã được làm sạch và tẩy trùng.
- Khi một người trong gia đình bị ới mửa hoặc tiêu chảy, tốt nhất nên cho người đó ở phòng riêng và không ở gần những người khác, vì siêu vi trùng lây lan một cách dễ dàng. Tất cả mọi người trong gia đình nên rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước. Dùng khăn lau khác

nhau hoặc khăn giấy để lau tay nhằm giúp chặn đứng sự lây lan cho những người khác.

- Không ăn tôm cua sò ốc còn sống hoặc nấu chưa thật chín. Thực phẩm nấu chín hoàn toàn sẽ giết chết siêu vi trùng.

Làm thế nào để tôi có thể giảm thiểu rủi ro bị nhiễm trùng do lau chùi, dọn dẹp chất ới mửa hoặc tiêu chảy?

Nếu quý vị dọn dẹp chất ới mửa hoặc tiêu chảy, hãy làm theo những mẹo vặt này để giảm thiểu nguy cơ bị lây nhiễm:

- Mang bao tay loại vứt đi sau khi dùng. Có thể sử dụng các bao tay nhựa loại sử dụng nhiều lần, nhưng chúng phải được rửa sạch sau mỗi lần dùng.
- Dùng khăn giấy để thấm hút chất nước dư thừa và bỏ các khăn giấy và bất cứ chất rắn nào trực tiếp vào trong bao rác bằng nhựa.
- Lau sạch nơi bị dơ bằng xà phòng và nước nóng. Miếng giẻ hoặc miếng cao su xốp dùng để lau chùi không nên được dùng lại để lau những nơi khác trong nhà vì điều này có thể làm lây lan siêu vi trùng.
- Khử trùng khu vực đã được lau rửa với dung dịch thuốc tẩy pha mới theo tỷ lệ 1:50 thuốc tẩy và nước. Hãy xem “Làm thế nào để pha dung dịch thuốc tẩy theo tỷ lệ 1:50 trong khung bên trên để biết thêm thông tin. Các chất dùng để lau chùi trong nhà khác hơn thuốc tẩy không có hiệu quả tốt để diệt norovirus.
- Vứt bỏ tất cả các giẻ lau và bao tay loại chỉ xài một lần duy nhất sau khi đã dùng xong vào bao rác bằng nhựa và vứt bỏ chúng.
- Rửa tay thật kỹ với xà phòng và nước ít nhất trong 20 giây.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority