



Les norovirus Norovirus

Que sont les norovirus?

Les norovirus sont un groupe de virus qui causent la gastroentérite aiguë, une infection de l'appareil digestif (estomac et intestin). Des épidémies de ce virus se produisent chaque année dans des collectivités de la Colombie-Britannique. De telles éclosions peuvent se produire à n'importe quel moment de l'année, mais elles sont plus courantes durant les mois d'hiver. Elles sont fréquentes dans les maisons de soins infirmiers, les garderies, les écoles, les camps de vacances pour enfants et les bateaux de croisière.

Quels en sont les symptômes?

Durant les deux premiers jours après l'exposition à un norovirus, il est possible que vous constatiez les symptômes suivants : maux d'estomac, vomissements ou diarrhées. D'autres symptômes comprennent des nausées, des crampes, des frissons et de la fièvre.

En règle générale, la maladie se déclare soudainement et elle dure d'un à trois jours. Des complications peuvent survenir en cas de pertes importantes de fluides (vomissements ou diarrhée) et de manque d'hydratation. Ce phénomène est appelé déshydratation. Les symptômes de la déshydratation comprennent : une diminution de la miction, la bouche et la gorge sèches, des vertiges. Les nourrissons, les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli sont les plus susceptibles de présenter de tels symptômes. Les infections graves sont rares et des soins hospitaliers ne sont généralement pas nécessaires.

Comment le virus se répand-il?

Le norovirus peut être présent dans les vomissements ou la diarrhée des personnes malades. Lorsque quelqu'un vomit, les personnes à proximité peuvent être infectées si elles absorbent de minuscules gouttelettes présentes dans l'air.

Le virus peut aussi se propager sur des surfaces telles que les comptoirs et les robinets d'évier. Le virus peut survivre longtemps sur de telles surfaces si elles ne sont pas correctement nettoyées. Vous pouvez

tomber malade si vous y touchez puis que vous portez vos mains ou vos doigts à votre bouche. Le virus peut également se propager si une personne infectée ne se lave pas les mains ou manipule des aliments, de l'eau ou de la glace.

Certains aliments peuvent être contaminés par le virus à leur source. Par exemple, les crustacés peuvent être contaminés par des eaux usées avant d'être pêchés.

Existe-t-il un traitement?

On n'utilise généralement pas de médicaments pour traiter un norovirus. L'état des personnes infectées par un norovirus s'améliore le plus souvent en quelques jours.

Il ne faut pas prendre d'antibiotique pour traiter un norovirus. Les antibiotiques ne permettent de combattre que les bactéries, pas les virus.

Il est important de boire suffisamment de liquides clairs, de l'eau par exemple, afin de ne pas vous déshydrater. Vous pouvez également boire d'autres liquides, comme des jus, des soupes claires ou des solutions orales de réhydratation pour la diarrhée ou les vomissements.

Consultez un fournisseur de soins de santé si la diarrhée ou les vomissements durent plus de deux ou trois jours, ou si vous constatez une déshydratation préoccupante.

Comment éviter l'infection par le virus?

Il n'existe aucun vaccin ou médicament permettant d'éviter l'infection par un norovirus. La meilleure façon de prévenir l'infection est d'éviter la propagation du virus. À cette fin, suivez les conseils suivants :

- Lavez-vous les mains, surtout après avoir utilisé les toilettes, changé une couche ou avant de manger ou de préparer de la nourriture. Pour vous laver efficacement les mains, lavez-les avec de l'eau courante et du savon pendant 20 secondes environ. Pour de plus amples renseignements,

consultez [HealthLinkBC File n° 85 Lavage des mains pour les parents et les enfants](#).

- Désinfectez les salles de bains utilisées par des personnes malades au moyen d'une solution d'eau de Javel diluée (une mesure d'eau de Javel pour 50 mesures d'eau).

Comment préparer une solution d'eau de Javel diluée de 1:50 (mille parties par million) :

Mélangez 20 ml (3/4 d'onçe) d'eau de Javel avec 1 litre d'eau.

Utilisez le calculateur de dilution du chlore de Santé publique Ontario pour préparer le désinfectant approprié en fonction de la concentration de votre produit à base d'eau de Javel

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

- Jetez tous les aliments qui ont été manipulés par une personne atteinte du virus ou qui y ont été exposés lorsque le malade a vomi.
- Lavez la vaisselle et les ustensiles de cuisine avec de l'eau chaude et du détergent, ou au lave-vaisselle.
- Lavez le linge souillé de vomissures ou de diarrhée dans une machine à laver, avec du détergent.
- Les personnes malades qui travaillent à la manutention de denrées alimentaires ou qui sont des fournisseurs de soins de santé doivent s'absenter de leur travail pendant la maladie et pendant deux jours après leur rétablissement. Même si la diarrhée et les vomissements ont cessé, le virus peut encore être présent dans les selles pendant une période pouvant aller jusqu'à deux semaines. Assurez-vous de vous laver les mains soigneusement et fréquemment.
- Si une personne est atteinte d'un norovirus, n'encouragez pas les visites au malade. Il est préférable d'attendre au moins deux jours après que tout le monde est guéri et que la maison a été nettoyée et désinfectée.

- Si un membre de votre famille est atteint de vomissements ou de diarrhées, il est préférable que cette personne reste dans une pièce séparée et qu'elle ne soit pas en contact avec les autres, car le virus se propage facilement. Tous les membres de votre famille doivent veiller à se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon. Utilisez des serviettes différentes ou des serviettes en papier pour vous sécher les mains, afin d'aider à arrêter la propagation du virus à d'autres personnes.
- Ne mangez pas de crustacés crus ou pas assez cuits. La cuisson détruit le virus.

Comment puis-je réduire les risques de contagion lorsque je dois nettoyer des surfaces maculées de vomissures ou de diarrhée?

Si vous devez nettoyer des surfaces maculées de vomissures ou de diarrhée, vous pouvez réduire les risques de contagion en suivant les conseils suivants :

- Portez des gants jetables. Des gants réutilisables en caoutchouc peuvent être utilisés, mais ils doivent être lavés après chaque utilisation.
- Utilisez des serviettes en papier pour éponger l'excès de liquide et jetez directement les serviettes et toute matière solide dans un sac-poubelle en plastique.
- Nettoyez la zone souillée avec de l'eau chaude et du savon. Évitez d'utiliser le même chiffon ou la même éponge pour nettoyer d'autres parties de la maison, car cela pourrait propager le virus.
- Désinfectez la zone qui a été lavée avec une nouvelle solution d'eau de Javel. Préparez cette solution en suivant les instructions fournies dans l'encadré plus haut. Les produits de nettoyage ménagers autres que l'eau de Javel ne sont pas aussi efficaces contre les norovirus.
- Jetez tous les chiffons de nettoyage et les gants jetables dans un sac-poubelle en plastique et jetez le sac.
- Lavez-vous bien les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.



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