



## نوروویروس Norovirus

### نوروویروس چیست؟

برخی خوراکی‌ها ممکن است در منشأ خود به این ویروس آلوده شوند. برای مثال، صدف خوراکی می‌تواند قبل از صید شدن، از طریق فاضلاب آلوده شود.

### آیا درمانی وجود دارد؟

معمولاً برای درمان نوروویروس از دارو استفاده نمی‌شود. کسانی که به نوروویروس آلوده می‌شوند به طور معمول در ظرف چند روز بهبود می‌یابند.

برای درمان نوروویروس نباید از آنتی‌بیوتیک استفاده شود. آنتی‌بیوتیک تنها برای دفاع در برابر باکتری‌ها مؤثرند، نه ویروسها.

مهم است که به اندازه‌ی کافی مایعات زلال، مانند آب بنوشید تا دچار دهیدراسیون نشوید. همچنین می‌توانید مایعات دیگری مانند انواع آبمیوه، سوپهای ساده یا مایعات آشامیدنی مخصوص آب‌رسانی به بدن در هنگام استفراغ یا اسهال را مصرف کنید.

اگر استفراغ یا اسهال بیش از 2 یا 3 روز طول بکشد، یا اگر نگران دهیدراسیون هستید، به یک مراقبتگر بهداشتی مراجعه کنید.

### چگونه می‌توان از آلودگی به این ویروس پیشگیری نمود؟

هیچ واکسن یا دارویی برای پیشگیری از آلودگی به نوروویروس وجود ندارد. بهترین راه پیشگیری از آلودگی، توقف گسترش این ویروس است. برای کمک به توقف گسترش این ویروس، از گامهای زیر پیروی کنید:

- دستهایتان را بشویید، به ویژه پس از استفاده از توالت، تغییر پوشک کودک یا قبل از خوردن یا تهیه‌ی غذا. برای شستن صحیح دستها لازم است که آنها را صابون مالیده و حدود 20 ثانیه زیر آب جاری بشویید. برای آگاهی بیشتر از این پرونده آگاهی‌رسانی دیدن کنید: [HealthLinkBC File #85 شستن دستها برای والدین و کودکان](#).

- توالت مورد استفاده‌ی افراد بیمار را با استفاده از محلول سفید کننده و آب 1:50 تازه تهیه شده ضد عفونی کنید.

نوروویروس گروهی از ویروس‌ها هستند که باعث گاستروانتریت می‌شوند، که نوعی عفونت دستگاه گوارش (معه و روده) می‌باشد. نوروویروس هر ساله در شهرها و روستاهای بی‌سی شیوع پیدا می‌کند. این بیماری در تمام طول سال شیوع می‌یابد اما در ماه‌های زمستانی رایج‌تر است. شیوع این بیماری در آسایشگاه‌های سالمندان، مهدکودکها، مدارس، اردوگاه‌های کودکان و کشتی‌های مسافری توریستی رواج بیشتری دارد.

### نشانه‌های این بیماری چیست؟

امکان دارد که 1 تا 2 روز پس از قرار گرفتن در معرض نوروویروس نشانه‌های زیر در شما بروز یابند: ناراحتی معده، استفراغ، و/یا اسهال. نشانه‌های دیگر این بیماری عبارتند از تهوع، دل پیچه، لرز و تب.

این بیماری معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود و 1 تا 3 روز دوام می‌یابد. اگر در اثر استفراغ و اسهال مایعات زیادی از دست بدهید و به اندازه کافی مایعات مصرف نکنید، امکان بروز عوارض وجود دارد. به این حالت کم آبی بدن (دهیدراسیون) گفته می‌شود. نشانه‌های دهیدراسیون عبارتند از: کاهش ادرار، خشکی دهان و گلو، و سرگیجه. این وضعیت به احتمال زیاد برای کودکان، سالمندان و کسانی پیش می‌آید که دستگاه ایمنی ضعیفی دارند. بیماری شدید بسیار به ندرت پیش می‌آید و معمولاً به مراقبت بیمارستانی نیازی نیست.

### این ویروس چگونه گسترش می‌یابد؟

نوروویروس در استفراغ و اسهال افراد بیمار یافت می‌شود. هر گاه کسی استفراغ می‌کند، کسانی که در اطراف آن فرد هستند ممکن است با فرودادن قطره‌های ریز استفراغی که در هوا پراکنده شده‌اند آلوده شوند.

این ویروس همچنین می‌تواند از طریق سطح پیشخوان آشپزخانه و شیر آب نیز گسترش یابد. اگر این گونه سطوح تمیز نشوند، ویروس می‌تواند مدت زیادی بر روی آنها دوام بیاورد. اگر چنین سطوحی را لمس و سپس دست یا انگشتان را به دهانتان بگذارید امکان دارد بیمار شوید. همچنین اگر فرد آلوده دستش را نشوید یا به غذا، آب یا یخ دست بزنند، ویروس می‌تواند گسترش یابد.

شیوه‌ی تهیه‌ی محلول سفید کننده با آب 1:50:  
(ppm1,000)

20 میلی‌لیتر (3/4 اونس) مایع سفید کننده را با 1 لیتر (1 کوارت) آب مخلوط کنید.

با استفاده از ابزار حسابگر رقیق کردن کلر که در وبسایت اداره بهداشت انتاریو موجود است، میزان قدرت محلول ضد عفونی کننده را بر اساس غلظت محصول سفید کننده‌ای که دارید محاسبه کنید:

[www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator](http://www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator)

- اگر عضوی از خانواده بیماری استفرآغ و اسهال داشته باشد، بهتر است که فرد بیمار در اتاق جداگانه‌ای بماند و پیرامون دیگران نباشد، چرا که ویروس به آسانی به دیگران منتقل می‌شود. همهی اعضای خانواده باید به طور مکرر دستانشان را با آب و صابون بشویند. برای جلوگیری از گسترش ویروس، از حوله‌های جداگانه برای خشک کردن دستها استفاده کنید.
- صدف خوراکی خام یا نیم‌پخته مصرف نکنید. پختن باعث از بین رفتن ویروس می‌شود. چگونه خطر آلودگی در هنگام تمیز کردن استفرآغ یا اسهال را کاهش دهیم؟

برای کاهش خطر آلودگی در هنگام تمیز کردن استفرآغ یا اسهال، از راهنمایی‌های زیر پیروی کنید:

- دستکش‌های یکبار مصرف بپوشید. می‌توانید از دستکش‌های پلاستیکی قابل استفاده‌ی مجدد استفاده کنید، اما باید آنها را پس از استفاده بشویید.
- برای خشک کردن اقلام خیس، از حوله‌ی کاغذی استفاده کنید و حوله‌ی کاغذی و هر ماده‌ی جامد دیگر مورد استفاده را یکراست در درون کیسه‌ی زباله بیاندازید.
- محل آلوده را با صابون و آب داغ تمیز کنید. برای تمیز کردن سایر مناطق خانه، از کهنه یا اسفنج قبلی استفاده نکنید زیرا باعث گسترش ویروس می‌شود.
- جاهای شسته شده را با محلول تازه تهیه شده‌ی مایع سفید کننده و آب 1:50 ضد عفونی کنید. برای آگاهی بیشتر بخش «شیوه‌ی تهیه‌ی محلول سفید کننده و آب 1:50» را ببینید. سایر محصولات تمیزکننده‌ی خانگی به خوبی مایع سفیدکننده بر نوروویروس کارگر نیستند.
- همهی کهنه‌های نظافت و دستکش‌های یکبار مصرف را در کیسه‌ی زباله بگذارید و دور بیاندازید.
- دستهایتان را دست کم به مدت 20 ثانیه به خوبی با صابون و آب بشویید.

- هر گونه خوراکی که در تماس با فرد بیمار بوده یا در معرض استفرآغ کردن چنان فردی قرار داشته است را دور بریزید.
- ظرفها و لوازم آشپزخانه را با آب گرم و مایع ظرفشویی یا در ماشین ظرفشویی بشویید.
- لباسهای آلوده به استفرآغ یا اسهال را با ماده‌ی پاک کننده در ماشین لباسشویی بشویید.
- کسانی که بیمارند و به کار تهیه‌ی غذا یا مراقبت از دیگران اشتغال دارند باید در زمان بیماری و تا 2 روز پس از بهتر شدن از رفتن به سر کار اجتناب کنند. امکان آن هست که ویروس حتی پس از برطرف شدن اسهال و استفرآغ، به مدت 2 هفته در مدفوع باقی بماند. حتماً دستهایتان را با دقت و بارها بشویید.
- اگر کسی به نوروویروس مبتلاست، از عیادت در منزل پرهیزید. بهتر است که دست کم تا 2 روز پس از بهبودی همهی افراد بیمار و تمیز شدن و ضد عفونی شدن خانه صبر کنید.



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