

# **NOROVIRUS**

## **OIREET:**

- Oireisiin kuuluvat oksennukset, ripuli, vatsakivut ja usein kuume.
- Vilkkainta aikaa on tammikuun ja toukokuun välinen aika.

## **TARTUNTA:**

- Tarttuu ensisijaisesti juomaveden ja elintarvikkeiden välityksellä. Erityisesti se on yhdistetty kypsentämättömänä syötäviin kasviksiin, esimerkiksi ulkomailta tulleisiin pakastemarjoihin. Ilmeisesti tauti on tarttunut myös uimavedestä.
- Tarttuu herkästi myös ihmisestä toiseen ja aiheuttaa tautiryppäitä. Hyvin pieni annos, vain 100 norovirusta, riittää aiheuttamaan taudin, ja grammassa ripuliulostetta on miljardeja viruksia. Tartunnan voi siten saada myös pinnoilta, joita sairas on koskettanut (kotona esimerkiksi valokatkaisijoista ja ovenkahvoista). Ympäristössä, esimerkiksi kodeissa, virus säilyy tartuttavana useitakin päiviä. Kun yksi perheestä sairastuu, yleensä kaikki saavat tartunnan, mutta vain ehkä puolet saa taudin.

## **ITÄMISAIKA JA KESTO:**

- Taudin itämisaika on lyhyt, yleensä 12 tunnista kahteen vuorokauteen. Oireet alkavat hyvin äkillisesti ja oireena on ripulin lisäksi lähes kaikilla pahoinvointi tai oksennukset ja usein myös kuume tai kuumeinen olo särkyineen.
- Kesto on tyypillisesti 1–3 vuorokautta. Vaikka potilas on parantunut norovirustaudista, hän erittää virusta vielä useita päiviä. Käytännössä tartuttavuus kuitenkin päättyy heti, kun varsinainen ripuli loppuu. Suolen toiminta voi olla tämän jälkeenkin epäsäännöllistä vielä usean viikon ajan.
- Elintarviketyössä ja terveydenhuollon potilastyössä olevien tulisi olla pois töistä kaksi vuorokautta ripulivaiheen ja oksennusten päättymisen jälkeen. Samoin lasten on suositeltavaa olla pois päivähoidosta tuohon asti.

## **HOITO:**

- Noroviruksen aiheuttamaan tautiin ei ole olemassa lääkehoitoa. Yleishoito kotona on sama kuin muissa äkillisissä ripulitaudeissa. Tärkeintä on pitää huolta riittävästä nesteen nauttimisesta. Runsaastikin oksentelevan on koko ajan houkuteltava sisäänsä pieniä nestemääriä. Alusta asti on hyvä saada myös vähän suolaa. Vaikka ripuli olisi runsasta, ruoka imeytyy suolistosta lähes normaalisti.
- Syöminen ei pahenna tautia, mutta voi aiheuttaa vatsan väänteitä tai sitten oksentelu voi estää syömistä. Parin päivän ruokapaastosta ei ole haittaa, kunhan energiapitoisesta juomasta huolehditaan. Neste imeytyy aina.
- Jos ei voi syödä, helppo tapa saada riittävä määrä suolaa (erityisesti natriumia ja kaliumia) on tehdä "kotiripulijuoma". Siinä täysmehu ("tuoremehu", mielellään appelsiinimehu) laimennetaan samalla määrällä vettä ja litraan tätä juomaa

sekoitetaan puoli teelusikallista ruokasuolaa. Juoman luontainen sokeri auttaa suolan ja veden imeytymistä. Valmiita ripulijuomia saa myös apteekkeista.

- Jos ripuli on kohtuullista, juominen toteutetaan janon mukaan. Vanhuksilla janon tunne voi olla kadonnut, ja siksi heidän juomisestaan tulee pitää erityistä huolta. Reseptittä apteekista saatavia ripulilääkkeitä kannattaa käyttää varoen, pienillä lapsilla ei lainkaan.

### **MILLOIN LÄÄKÄRIIN:**

- Jos ripuli on rajuoireinen tai siihen liittyy korkeahkoa kuumetta tai uloste on silmämäärin veristä, on hakeuduttava hoitoon. Erityisesti hyvin iäkkäät ja pienimmät lapset voivat joutua hakemaan apua elimistön kuivumiseen, etenkin jos oksentelu haittaa juomista. Kuivuminen näkyy voimakkaana uupumisena ja limakalvojen kuivuutena. Viimeistään jos kuume ei väisty parissa vuorokaudessa, ulosteessa on verta ilman että on peräpukamia tai ripuli kestää laantumattomana pitempään kuin kolme päivää, on syytä mennä lääkäriin selvittämään, onko aiheuttaja sittenkin joku muu kuin norovirus. Lääkärin apuun turvautuminen on kuitenkin hyvin harvoin tarpeen.

### **EHKÄISY:**

- Huolellinen käsienpesu vähentää virusten määrää käsissä merkittävästi. Siksi kädet tulee pestä aina WC:stä lähtiessä ja ennen ruokailua runsaalla lämpimällä vedellä ja saippualla. Käsien kuivaaminen pesun jälkeen lisää tehoa. Desinfektioaineet (esimerkiksi alkoholipitoiset käsihuuhteet) eivät hävitä virusta käsistä ja pinnoilta yhtä tehokkaasti kuin saippuapesu, eikä niiden käyttö korvaa pesemistä.
- Vaikka virusten määrä pinnoilla vähenee jo tuntien kuluessa, norovirus voi säilyä hengissä ympäristössä useita vuorokausia. Siksi huolellinen WC:n, hanojen ja kosketuspintojen siivous klooripohjaisilla yhdisteillä on tarpeen niin sairastuneen kodissa kuin laitoksissakin. Kotioloissa tavallinen kloori, laitostiloissa on käytössä Oxivir Plus.
- Oksennus ja mahdollinen ripuliuloste siivotaan kertakäyttöhansikkaita käyttäen. Puhdistusliinat ja hansikkaat suljetaan välittömästi jätepussiin ja kuljetetaan jäteastiaan samoin kuin kaikki lähietäisyydellä olevat ruoat. Vaatteet ja lakanat pestään pyykinpesukoneessa mieluiten vähintään 60 °C:n lämpötilassa. Virus ei kuole kylmässä (se säilyy elossa pakasteissakin). Ruoka-aineen turvalliseksi tekeminen vaatii keittämisen tai kuumentamisen 90 °C:een kahden minuutin ajaksi. Tätä käsittelyä on suositeltu erityisesti ulkomaisille pakastemarjoille.
- Norovirusta vastaan ei ole rokotetta, eikä lapsille annettava rotavirusrokote suojaa norovirusripulilta.

17.2.2017, terveydenhoitaja Kaija Kelottijärvi

Lähde: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00738](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00738)