KUNTAYHTYMÄ KAKSINEUVOINEN

TIEDOTTAA 6.3.2010

Norovirus leviää - näin ehkäiset ja hoidat

Norovirus leviää jälleen ympäri Suomea. Muun muassa ripulina ja oksenteluna oireileva norovirus on ollut viime vuosina erityisen ärhäkkä, ja edellisvuosina se onkin aiheuttanut useita epidemioita sairaaloissa ja kouluissa.

Näin norovirus leviää

Norovirukset ovat yleisimpiä vatsatautien aiheuttajia, ja ne leviävät helposti: tartunta voi tapahtua suoraan ihmisestä toiseen veden, sekä elintarvikkeiden tai kosketuspintojen välityksellä. Lisäksi norovirukset ovat hyvin kestäviä ja ne voivat säilyttää tartuttamiskykynsä esimerkiksi oksennuksen tahrimassa matossa pitkälle toista kymmentä vuorokautta.

Noroviruksen itämisaika on puolesta vuorokaudesta pariin vuorokauteen. Oireet alkavat usein yllättäen ja äkillisesti.

Tyypillisimpiä noroviruksen aiheuttamia oireita ovat kouristavat vatsakivut ja pahoinvointi, jota seuraa oksentelu. Suurimmalla osalla esiintyy myös lievähköä ripulia ja lämpöilyä.

Jos taudinkuvaan liittyy ripulointia, kannattaa:

• juoda runsaasti nesteitä, suoloja ja sokeria sopivassa suhteessa. Esimerkiksi apteekeista on saatavilla ripulijuomia.
• välttää maitotuotteita, sillä ne aiheuttavat vatsavaivoja. Maitohappovalmisteet voivat puolestaan rauhoittaa oireita.
• levätä.
• syödä pieniä ja helposti sulavia aterioita. Marjakeitot ja kiisselit sopivat ripulipotilaalle hyvin.

Sairastelu kestää 1-3 vuorokautta, eikä sitä voida hoitaa lääkkeillä. Nestehoitoa voi kuitenkin joissain tapauksissa olla tarpeellista. Lääkäriin kannattaa suunnata, jos:

• Sinulla on vatsakipua ja arkuutta.
• Etenkin vanhuksilla ja lapsilla elimistön kuivumistila voi vaatia sairaalahoitoa.
• Kunto ei parane muutamassa päivässä.
• Kuumeilu jatkuu korkeana.
• Lapsi tai vanhus muuttuu väsyneeksi, apaattiseksi tai ärtyisäksi.
• Ripuli pitkittyy, syy on aina selvitettävä.

Näin ehkäiset vatsatautitartuntoja

Norovirus tarttuu herkästi. Tästä syystä hygieniaan on syytä kiinnittää tavanomaista enemmän huomiota:

• Muista hyvä käsihygienia. Pese kädet usein ja huolellisesti.
• Huolehdi kodin siisteydestä. Puhdista pöydät ennen ja jälkeen ruoanlaiton sekä puhdista muut

tartuntapinnat ympäri asuntoa.
• Vaihda likaantuneet vaatteet ja vuodevaatteet heti ja pese ne kuumalla vedellä.
• Säilytä jääkaapissa raa’at lihat erossa tuoreista kasviksista ja hedelmistä.
• Pese vihannekset ja hedelmät huolellisesti.
• Kypsennä liha ja kala kunnolla.