

Dette informasjonsskrivet forklarer hva norovirus er, og hvilke konsekvenser dette medfører for deg som pasient og pårørende.

Hva er norovirus?

Norovirus er en av de viktigste årsakene til mage-tarm infeksjoner hos mennesker (omgangssyke). Det har sesongtopp i vinterhalvåret, men kan opptre hele året.

Hvordan får man norovirus?

Norovirus er svært smittsomt og det skilles ut i avføring og oppkast. Smitten skjer gjennom munnen og overføres vanligvis via hendene. Det kan også spres med dråper i forbindelse med oppkast. Norovirus kan i tillegg finnes i omgivelsene rundt personer som er smittet, for eksempel på nattbord, sengetøy, dørhåndtak og baderomsinventar. Derfra kan det overføres til dem som berører dette.

Forurensede næringsmidler/vann kan også være smitekilder. Utbrudd skjer ofte i institusjoner (f.eks. sykehus og sykehjem) eller i skoler, barnehager og cruiseskip.

Hva kan norovirus føre til?

De typiske symptomer er oppkast og diaré. Symptomene varer vanligvis 24 til 48 timer, men kan vare lenger. Vanligvis går norovirusinfeksjon over uten komplikasjoner. Personer med immunsvikt, nyfødte og eldre kan noen ganger få et alvorligere forløp.



Hvem er mest utsatt for å bli syke av norovirus?

Norovirus kan man få i alle aldre. Noroviruset gir bare kortvarig immunitet, som betyr at man kan bli syk flere ganger.

Hvordan behandles sykdommen?

Behandlingen er å lindre symptomene og erstatte væsketapet på grunn av oppkast og diaré. Hos barn og eldre mennesker kan et kortvarig sykehusopphold være nødvendig.



Fotograf: Bjørn Ohnstad

Hvilke tiltak er nødvendige?

Grundig håndvask med såpe og vann er det viktigste tiltaket for å unngå smitte.

Ved innleggelse på sykehus vil du vanligvis få enerom og eget toalett. Helsepersonalet vil bruke beskyttelsesutstyr som smittefrakk og hansker, evt. også munnbind og briller. Skittentøy blir samlet i en egen gul sekk på rommet.

Har man diaré eller oppkast, må man være på rommet så lenge symptomene varer og i 2 døgn etter at symptomene er over.

Kan man få besøk?

Ja, men besøk må begrenses pga. høy smittefare. Ved besøk må det tas forholdsregler for å unngå at besøkende blir smittet eller sprer smitte til andre.

- Besøkende skal kontakte personalet før de går inn i pasientrommet. De skal bruke beskyttelsesutstyr i form av smittefrakk, hansker og munnbind og skal ikke sette seg i pasientsengen.
- Besøkende skal ikke bruke personlige eiendeler (f.eks. mobiltelefon) i pasientrommet.
- Besøkende skal ikke spise eller drikke i pasientrommet, heller ikke medbrakt mat/drikke. De skal ikke forsyne seg med mat/drikke på sengeposten eller benytte kafeteria/kantine eller kiosk på sykehuset.
- Besøkende skal ikke bruke toalettet som tilhører pasientrommet. Kontakt personalet ved behov for toalettbesøk.
- Det er viktig at alle besøkende vasker hendene grundig når de går ut av rommet.
- Besøkende skal ikke besøke andre pasienter.

Nærmere informasjon til pasienter og besøkende om isoleringstiltak finnes i egne brosjyrer: "Isolering - informasjon til besøkende" og "Isolering - informasjon til pasient". Disse kan du få av personalet, som også vil informere om hvilke forholdsregler som gjelder for pårørende som skal oppholde seg lenge på sykehus.



Hva skjer etter utskrivelse?

Infeksjonen er spesielt smittsom så lenge man er syk og i de første 2 dagene etter at oppkast og diaré har opphørt. I denne perioden skal du helst ha lite kontakt med andre mennesker og unngå å lage mat til andre.

Viruset kan finnes i avføringen et par uker etter at du har blitt frisk, og for å hindre smitte er det noen få ting du bør gjøre de neste 2 ukene.

- Vask hendene ofte og spesielt etter toalettbesøk, før matlaging og måltid.
Det samme gjelder alle personer i din husstand.
- Hvis mulig, bruk et eget toalett.
- Bruk egne håndklær og vaskekluter.
- Vask undertøy, håndklær og sengetøy på minst 60°C.
- Vask servise i oppvaskmaskin på det varmeste programmet, minimum 60°C.
- Hvis du jobber i helsetjenesten eller med tilgang/servering av mat, konferer med din arbeidsgiver før du gjenopptar arbeidet.
- Barn med norovirusinfeksjon bør ikke gå i barnehagen eller på skolen før det har gått 2 dager etter at symptomene er over.
Barnehagen/skolen bør informeres.

Vi håper at dette informasjonsskrivet er til hjelp for deg.
Har du spørsmål, kan du få informasjon av din behandlende lege eller sykepleier.

Hilsen Avdeling for smittevern



Foto: Kristin Ellefsen, UiO

Avdeling for smittevern 
OSS

Målgruppe: Pasienter og pårørende
Faglig ansvarlig: Egil Lingaas
Revidert: 20.05.2019

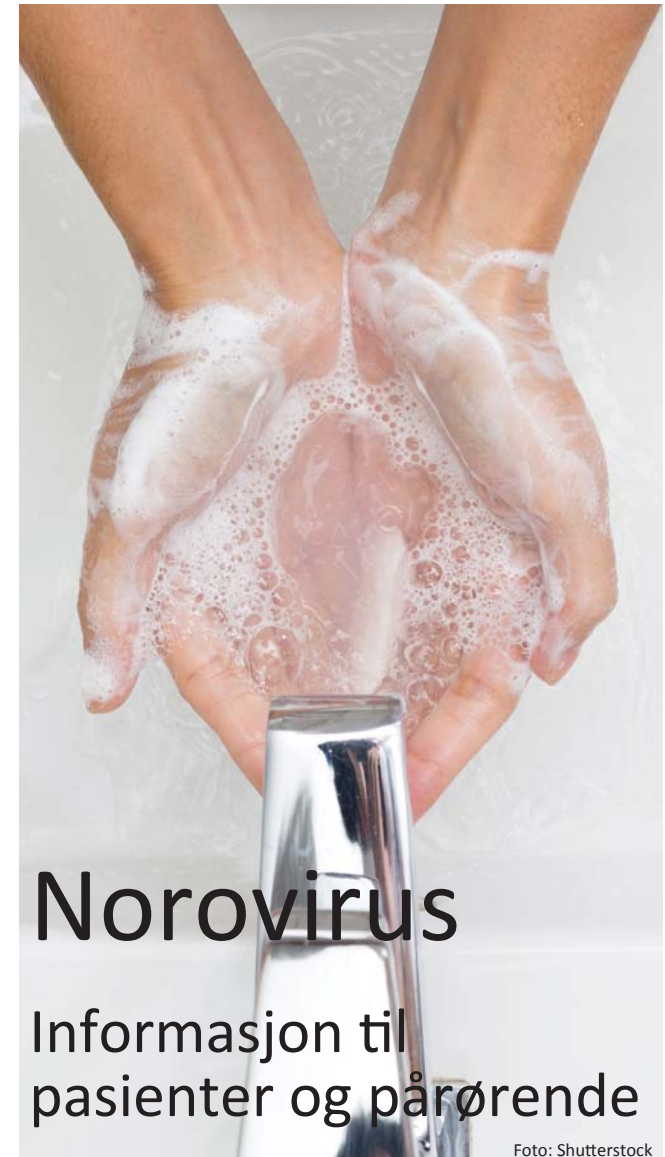


Foto: Shutterstock

Norovirus

Informasjon til pasienter og pårørende