

عدوى النوروفيروس

ما هي عدوى النوروفيروس؟

تحدث عدوى النوروفيروس بسبب فيروس شديد العدوى يسمى النوروفيروس. تتميز العدوى بالظهور المفاجئ للغثيان والقيء والإسهال وتشنجات المعدة. على الرغم من أن عدوى النوروفيروس تسمى أحيانًا "أنفلونزا المعدة"، إلا أن النوروفيروس لا يرتبط بفيروس الأنفلونزا الذي يسبب أمراض الجهاز التنفسي.

من يصاب بعدوى النوروفيروس؟

يمكن لأي شخص أن يمرض بالنوروفيروس. نظرًا لوجود العديد من سلالات النوروفيروس المختلفة، يمكن للأشخاص الذين أصيبوا بالنوروفيروس أن يصابوا به أكثر من مرة. تحدث التفشيات الناجمة عن النوروفيروس في مجموعة متنوعة من الأماكن، بما في ذلك أماكن الرعاية الصحية (مثل مرافق الرعاية طويلة الأجل والمستشفيات) والمطاعم والمدارس ومراكز الرعاية النهارية والسفن السياحية.

كيف ينتشر النوروفيروس؟

يوجد الفيروس في البراز والقيء للأشخاص المصابين ويمكن أن ينتشر بسهولة من شخص لآخر. يكون الأشخاص المصابون بالنوروفيروس أكثر نقلًا للعدوى منذ الوقت الذي يبدأون فيه الشعور بالمرض لأول مرة حتى ثلاثة أيام بعد شعورهم بالتحسن مرة أخرى. في بعض الأحيان يظل الأشخاص معديين لمدة تصل إلى شهر بعد تعافيتهم. يمكن أن يصاب الأشخاص بالعدوى عن طريق تناول الطعام أو شرب السوائل الملوثة من خلال مناوли الطعام المصابين، أو لمس الأسطح أو الأشياء الملوثة بالنوروفيروس ثم لمس أفواههم قبل غسل اليدين، أو الاتصال المباشر بشخص آخر مصاب، ثم لمس أفواههم قبل غسل اليدين. لذلك، فإن غسل اليدين جيدًا هو المفتاح لمنع انتشار النوروفيروس.

ما هي أعراض الإصابة بالنوروفيروس؟

تشمل الأعراض عادة الغثيان والقيء والإسهال وآلام البطن. في بعض الأحيان، يعاني الأشخاص من حمى منخفضة الدرجة، وقشعريرة، وصداع، وآلام في العضلات، وشعور عام بالتعب. الجفاف هو المضاعفات الأكثر شيوعًا للمرض.

بعد التعرض للعدوى، متى تظهر الأعراض؟

تبدأ أعراض الإصابة بالنوروفيروس عادة بعد 10 إلى 50 ساعة من التعرض للعدوى. عادة ما يكون المرض قصيرًا، وتستمر الأعراض لمدة 1-3 أيام.

كيف يتم تشخيص عدوى النوروفيروس؟

عادة ما يتم تشخيص عدوى النوروفيروس بناءً على الأعراض التي يعاني منها الشخص. أثناء تفشي المرض، يمكن لمختبرات الصحة العامة اختبار عينات البراز لتحديد الفيروس وتأكيد سبب تفشي المرض.

ما هو علاج عدوى النوروفيروس؟

لا يوجد دواء أو لقاح محدد لعدوى النوروفيروس، ولا يمكن علاجها بالمضادات الحيوية. من المهم شرب الكثير من السوائل، مثل الماء أو العصير، لتعويض السوائل المفقودة بسبب القيء والإسهال ومنع الجفاف. يمكن علاج الجفاف الخفيف بالسوائل الفموية التي يمكن الحصول عليها من الصيدلية. يجب على الأشخاص الذين يصابون بالجفاف الشديد طلب الرعاية الطبية.

كيف يمكن الوقاية من عدوى النوروفيروس؟

يمكن الوقاية من عدوى النوروفيروس بعدة طرق، بما في ذلك:

- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد استخدام الحمام، وتغيير الحفاضات، والعطس، والسعال، وقبل وبعد إعداد الطعام.
- البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الأنشطة الأخرى عندما تكون مريضاً.
- تنظيف وتطهير الأسطح الملوثة بمنظف منزلي مبيض مباشرة بعد حدوث القيء أو الإسهال.
- غسل الملابس والبياضات إذا اتسخت.
- تجنب إعداد الطعام أو رعاية الآخرين أثناء المرض ولمدة يومين على الأقل بعد توقف الأعراض.
- غسل الفواكه والخضروات جيداً قبل تناولها.
- تجنب تناول الطعام أو الماء من المصادر التي قد تكون ملوثة.
- طهي المحار وطعام البحر بالكامل (إلى 140 درجة فهرنهايت على الأقل) قبل تناول الطعام.

إلى متى يمكن للشخص المصاب أن يحمل النوروفيروس؟

يمكن للأشخاص المصابين بالنوروفيروس إخراج الفيروس في برازهم، حتى لو لم تظهر عليهم الأعراض. يكون الأشخاص أكثر نقلاً للعدوى أثناء مرضهم وخلال الأيام القليلة الأولى بعد تعافيتهم. يمكن أن يظل معظم الأشخاص معديين لمدة أسبوعين أو أكثر بعد تعافيتهم.

هل يجب استبعاد الشخص المصاب بعدوى النوروفيروس من العمل أو المدرسة؟

نعم. يجب على الأشخاص البقاء في المنزل عند المرض ولمدة يومين على الأقل بعد توقف الأعراض لمنع انتشار فيروس النوروفيروس إلى أشخاص آخرين.

كيف يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول عدوى النوروفيروس؟

- إذا كانت لديك مخاوف بشأن عدوى النوروفيروس، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- اتصل بإدارة الصحة المحلية لديك. يوجد دليل لإدارات الصحة المحلية في <http://www.vdh.virginia.gov/local-health-districts/>.
- تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها على <https://www.cdc.gov/norovirus/index.html>.

سبتمبر 2018