

تعرف على الحقائق فيروس النورو

ما فيروس النورو؟

فيروس النورو هو فيروس معدٍ للغاية وينتشر بسهولة بالغة، وبسرعة، ويسبب نفشيات شائعة. يمكن أن تحدث النفشيات في أي وقت، لكنها غالبًا ما تكون في الفترة من نوفمبر إلى أبريل. يسمى البعض مرض فيروس النورو "تسمم الطعام" أو "برد المعدة" أو "أفة المعدة". فيروسات النورو هي السبب الرئيسي للمرض المنقول بالطعام.

ما الأعراض؟

تشمل أعراض فيروس النورو الإسهال، والقيء، والغثيان، وألم المعدة.

كم تكون مدة هذا المرض؟

يُصاب الشخص بالمرض بعد 12-72 ساعة من العدوى. وعادةً ما تكون الفترة المعدية منذ البداية وحتى 2-3 أيام بعد التعافي، وعادةً يكف طرح الفيروس بعد 10 أيام.

كيف ينتشر فيروس النورو؟

ينتشر فيروس النورو عن طريق المخالطة المباشرة لشخص مصاب بالعدوى، أو ملامسة الأسطح الملوثة ثم وضع اليدين غير المغسولتين في الفم، أو تناول أطعمة أو مياه ملوثة. ولا يتطلب الأمر سوى كمية صغيرة جدًا من جسيمات الفيروس لإمراضك، ويمكن أن يحدث التلوث إذا لامس الشخص المصاب بالعدوى الطعام بيديه العاريين اللتين يوجد عليهما جسيمات براز (غائط) أو قيء، أو إذا كان الطعام موضوعًا على نضد أو سطح تلوثه جسيمات الغائط أو القيء، أو إذا وصل رذاذ القطرات الضئيلة من قيء المصاب بالعدوى عبر الهواء واستقر على الطعام، أو إذا زرع الطعام أو حُصد باستخدام مياه ملوثة (مثل المحار المحصود من الماء الملوث، أو الفواكه والخضراوات التي تروى بماء ملوث في الحقول).

من المعرضون لخطر الإصابة بفيروس النورو؟

الأطفال الصغار، والمسنون، والمصابون بأمراض باطنية هم الأكثر عرضة لخطر العدوى الأشد أو الأطول.

ما الإجراءات الوقائية والعلاجات المتاحة؟

غسل اليدين الجيد هو الطريقة المثلى للوقاية من انتقال فيروس النورو.

- اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية.
- ينبغي تعليم الأطفال الممارسات المثلى لغسل اليدين، وينبغي أن يغسلوا أيديهم بعد استخدام دورة المياه، وقبل تناول الطعام.
- ينبغي للعاملين، وخاصةً المسؤولين منهم عن العناية بالأطفال ذوي الحفاضات، أن يداوموا على غسل أيديهم، وخصوصًا قبل مخالطة أي طفل يرتدي الحفاضات.



تعرف على الحقائق فيروس النورو

- أثناء التفشيات، يستحسن غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون على استخدام مطهرات اليد الكحولية. ينبغي قصر استخدام مطهرات اليد الكحولية على الحالات التي لا يمكن فيها غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون، ولكن ليس بديلاً لغسل اليدين بالماء الدافئ والصابون.

ما الذي ينبغي أن تفعله المدارس؟

- ينبغي أن ترسل المدارس خطاباً إلى أفراد الأسر والعاملين المعرضين
- ينبغي أن تخطر المدرسة CDPH بمجموعات الحالات
- إحالة الحوامل إلى مقدم الرعاية الصحية

ما توصيات الاستبعاد؟

- ينبغي استبعاد المرضى حتى زوال الإسهال والقيء والحمى لمدة 24 ساعة
- ينبغي استبعاد المرضى من التعامل مع الطعام حتى مرور 48 ساعة على التعافي

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة [كيف ينتشر فيروس النورو | مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها](https://www.cdc.gov/hai/organisms/norovirus.html) أو [الإصابة بفيروس النورو - الأعراض والأسباب | مايو كلينيك](https://www.cdc.gov/hai/organisms/norovirus.html). <https://www.cdc.gov/hai/organisms/norovirus.html>

