

ما هو؟

نوروفيروس هو فيروس سريع الانتشار، وهو السبب الأول للقيء والإسهال في الولايات المتحدة الأمريكية. وعلى الرغم من أن بعض الأشخاص يُطلقون على نوروفيروس اسم "أنفلونزا المعدة"، فإنه لا يرتبط بالأنفلونزا.

مَن الذي يُصاب به؟

قد يُصاب أي شخص بفيروس نوروفيروس. وقد يُصاب الأشخاص بنوروفيروس أكثر من مرة لأنه متعدد الأنواع.

كيف ينتشر؟

قد يُصاب الشخص بنوروفيروس إذا تصادف أن دخلت فمه جزيئات صغيرة من براز أو قيء شخص مصاب بنوروفيروس.

وينتشر نوروفيروس بسهولة، خاصة في:

- مرافق الرعاية الصحية، ومنها مرافق الرعاية الطويلة الأجل والمستشفيات
- المطاعم وفي الفعاليات التي يُقدَّم فيها الطعام للحضور
- المدارس وأماكن رعاية الأطفال
- السفن السياحية

وقد يُصاب الشخص عن طريق:

- الاتصال المباشر بشخص مصاب. مثل رعاية شخص مريض أو تناول طعامه أو استخدام أدواته.
- تناول طعام أو شراب ملوث
- لمس أشياء ملوثة، ثم وضع اليدين بدون غسلها في الفم

ما أعراضه؟

- إسهال
- قيء
- غثيان
- ألم أو مغص في المعدة
- حمى وصداع وآلام الجسم (أقل شيوعًا)

وعادة ما تظهر الأعراض بعد مدة تتراوح من 12 إلى 48 ساعة من التعرض للفيروس، وتستمر من يوم إلى ثلاثة أيام.

كيف يُشخَّص؟

عادة ما يُشخَّص مقدم الرعاية الصحية فيروس نوروفيروس بناء على الأعراض التي تظهر على الشخص. ويمكن بالاختبارات المعملية اكتشاف نوروفيروس في البراز والقيء.

ما علاجه؟

لا يوجد دواء لعلاج نوروفيروس. وينبغي شرب السوائل للحفاظ على ترطيب الجسم. كما أن سوائل الإمهاء الفموي، المتاحة بدون وصفة طبية، يمكن أن تساعد على علاج الجفاف الخفيف. وأما المصابون بالجفاف الشديد فينبغي أن يتلقوا رعاية طبية.

كيف يمكن الوقاية منه؟

- المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة في الأوقات الآتية:
 - بعد استخدام المراض أو تغيير الحفاضات
 - قبل إعداد الطعام وقبل تناوله
 - قبل تناول الدواء أو إعطائه للغير
- تنظيف وتطهير الأسطح فور حدوث قيء أو إسهال عليها.
- استخدام منظف يحتوي على مادة مُبيّضة.
- غسل الملابس والمفارش إذا حدث قيء أو إسهال عليها
- عدم إعداد الطعام للآخرين أو رعايتهم خلال فترة المرض ولمدة يومين أو 3 أيام بعد زوال الأعراض
- غسل الفواكه والخضروات جيداً.
- عدم تناول طعام أو شراب ملوث
- طهي المحاريات والأسماك الصدفية إلى درجة حرارة 145 فهرنهايت على الأقل (استخدم مقياس حرارة الطعام للتحقق من درجات الحرارة)

ما المدة التي يمكن أن ينقل خلالها الشخص العدوى للآخرين؟

الشخص المصاب بنوروفيروس يمكن أن ينقل العدوى لمدة أسبوعين أو أكثر بعد زوال الأعراض.

وتزداد إمكانية نقل المصابين للعدوى في الحالات الآتية:

- في أثناء ظهور الأعراض عليهم، وخاصة القيء
- خلال الأيام القليلة الأولى بعد شعورهم بالتحسن

ما المدة التي ينبغي أن يبقى خلالها الشخص في المنزل؟

ينبغي للشخص الذي يعاني القيء والإسهال أن يبقى في المنزل لمدة 24 ساعة على الأقل بعد زوال الأعراض.

كيف أحصل على مزيد من المعلومات؟

- إذا كانت لديك مخاوف بشأن نوروفيروس، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- إذا كانت لديك أسئلة عن الأمراض المنقولة بالأغذية، فتفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لبرامج الأمراض السارية بقسم الصحة العامة بمقاطعة أرلينغتون (<https://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Health/Public-Health/Communicable-Disease-Programs>).
- للإبلاغ عن مرض مشتبه في أنه منقول بالأغذية، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني My Meal Detective (<https://redcap.vdh.virginia.gov/redcap/surveys/?s=PJACE4A4EY>).
- لمزيد من المعلومات عن نوروفيروس، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (<https://www.cdc.gov/norovirus>).



**ARLINGTON
VIRGINIA**

Public Health

2100 Washington Boulevard
Arlington, VA 22204

اتصل بالهاتف رقم 703-228-5200، اختر الخيار رقم 1، واطلب ممرض اليوم

www.arlingtonva.us