

شیگلوز چیست؟

نورویروس یک ویروس بسیار مسری است. نورویروس عامل شماره یک استفراغ و اسهال در ایالات متحده است. اگرچه برخی از مردم نورویروس را "آنفولانزای معده" می‌نامند، اما در واقع به آنفولانزا مربوط نمی‌شود.

چه کسانی به این عفونت مبتلا می‌شوند؟

تمام افراد مستعد ابتلا به این عفونت هستند. به دلیل وجود انواع مختلف از این ویروس، مردم ممکن است بیش از یک بار به نورویروس‌ها مبتلا شوند.

چگونه این عفونت گسترش می‌یابد؟

یک فرد ممکن است به صورت تصادفی در معرض ذرات ریز مدفوع یا استفراغ یک فرد آلوده به نورویروس قرار گرفته و این ذرات وارد دهان او شود، در این صورت به این عفونت مبتلا خواهد شد.

نورویروس به ویژه در موارد زیر به راحتی پخش می‌شود:

- امکانات مراقبت‌های درمانی، از جمله مراقبت‌های طولانی مدت و بیمارستان‌ها
- رستوران‌ها و رویدادهایی که در آن کیت‌رینگ انجام می‌شود
- مدارس و مهد کودک‌ها
- کشتی‌های کروز

یک فرد ممکن است به واسطه موارد زیر بیمار شود:

- تماس مستقیم با فرد آلوده مانند، مراقبت از فرد بیمار یا به اشتراک گذاشتن غذا یا ظروف خود
- خوردن غذا یا نوشیدنی‌های آلوده
- دست زدن به اقلام آلوده و تماس دست آلوده با دهان

علائم این عفونت چیست؟

- اسهال
- استفراغ
- حالت تهوع
- درد یا گرفتگی معده
- تب، سردرد و بدن درد (با شیوع کمتر)

علائم معمولاً 12 تا 48 ساعت پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر می‌شود و 1 تا 3 روز طول می‌کشد.

تشخیص این بیماری چگونه است؟

یک ارائه دهنده مراقبت‌های درمانی معمولاً نورویروس را بر اساس علائم بیمار تشخیص می‌دهد. تست‌های آزمایشگاهی می‌توانند رد پای نورویروس را در مدفوع و استفراغ پیدا کنند.

راه درمان این بیماری چیست؟

هیچ دارویی برای درمان نورویروس وجود ندارد. افراد مبتلا باید تا می‌توانند مایعات مصرف کنند تا بدن هیدراته باشد. مایعات آبرسان خوراکی که بدون نسخه در دسترس هستند، می‌توانند به کم آبی خفیف کمک کنند. افرادی که دچار کم آبی شدید می‌شوند باید تحت مراقبت‌های پزشکی و درمانی قرار گیرند.

راه پیشگیری از این بیماری چیست؟

- لباس‌ها و ملحفه‌ها را در صورت آلوده بودن به استفراغ یا اسهال بشویید
- هنگام بیماری و تا 2 تا 3 روز پس از پایان علائم، از تهیه غذا یا مراقبت از دیگران خودداری کنید
- میوه‌ها و سبزیجات را خوب بشویید
- از خوردن غذاها و نوشیدنی‌های آلوده خودداری کنید
- صدف‌های خوراکی را حداقل تا 45 | درجه فارنهایت بپزید (از دماسنج غذا برای چک کردن دما استفاده کنید)
- دست‌ها را به‌خصوص در موارد زیر با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید:
 - پس از استفاده از توالت یا تعویض پوشک
 - قبل از تهیه و خوردن غذا
 - قبل از مصرف دارو یا دادن آن به کسی
- سطوحی را که استفراغ یا اسهال روی آنها وجود دارد، بلافاصله تمیز و ضدعفونی کنید. از یک پاک‌کننده بر پایه سفید کننده استفاده کنید.

تا چه مدت یک فرد بیمار می‌تواند عفونت را منتقل کند؟

افراد مبتلا ممکن است نورویروس را به مدت 2 هفته یا بیشتر پس از پایان علائم خود به دیگران منتقل کنند.

افراد مبتلا در این زمان‌ها در اوج سرایت بیماری قرار دارند:

- زمانی که دارای علائم خصوصا استفراغ هستند
- در چند روز اول پس از آن که احساس بهبودی دارند

بیماران چه مدت باید در خانه قرنطینه باشند؟

فردی که استفراغ و اسهال دارد باید حداقل 24 ساعت پس از پایان علائم در خانه بماند.

چگونه می‌توانم اطلاعات بیشتری کسب کنم؟

- برای برطرف کردن نگرانی خود راجع به نورویروس، با ارائه دهنده مراقبت‌های درمانی خود تماس بگیرید.
- برای طرح سؤالات در مورد بیماری‌های ناشی از غذا، به وب سایت برنامه بیماری‌های واگیر سلامت همگانی آرلینگتون مراجعه کنید (<https://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Health/Public-Health/Communicable-Disease-Programs>).
- برای گزارش یک بیماری مشکوک ناشی از غذا، به وب سایت My Meal Detective (<https://redcap.vdh.virginia.gov/redcap/surveys/?s=PJACE4A4EY>) مراجعه کنید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نورویروس، به وب سایت CDC (<https://www.cdc.gov/norovirus>) مراجعه کنید.



**ARLINGTON
VIRGINIA**

Public Health

Washington Boulevard 2100
Arlington, VA 22204

با شماره 703-228-5200، گزینۀ 1 تماس بگیرید و پرستار روز را پیچ کنید

www.arlingtonva.us