

Publisert av Nasjonalt folkehelseinstitutt, Avdeling for infeksjonsovervåking, 19.11.03, revidert 21.12.2022.

Norovirus – anbefalinger ved utbrudd av mage-tarminfeksjoner i kommunale helseinstitusjoner

Bakgrunn

Disse anbefalingene er utarbeidet for kommunale helseinstitusjoner. Med kommunale helseinstitusjoner menes i denne sammenhengen kommunale og private syke- og aldershjem, pleiehjem, rehabiliteringsinstitusjoner, barnehjem, boliger for psykisk utviklingshemmede og liknende.

Norovirus (et calicivirus tidligere kalt Norwalk-like virus) er en av de viktigste virale årsakene til utbrudd av mage-tarminfeksjoner i industrialiserte land. Andre betegnelser er omgangssyke, farang og på engelsk "winter vomiting disease", fordi den gjerne forekommer i vintermånedene. Viruset forekommer bare hos mennesker og finnes ikke fritt i naturen eller hos dyr.

Smittemåter

Norovirus er meget smittsomt og er ofte årsak til utbrudd i institusjoner og steder hvor mennesker samles og bor tett. Langvarige utbrudd er ikke uvanlig.

Norovirus smitter på flere måter

- Via små dråper som dannes ved oppkast, som andre personer puster inn (nærdråpesmitte).
- Direkte smitte - fra person til person (særlig via uvaskede hender).
- Indirekte smitte - via kontakt med forurensede overflater (dørhåndtak, vannkraner på vasker og liknende).
- Via forurensede matvarer eller drikkevann.

I institusjoner er person-til-person smitte den vanligste smitteformen. Utenfor institusjoner er smitte via mat og vann en vanlig smittevei.

Smittsomhet

Personer i alle aldersgrupper kan bli rammet av norovirus. En smittet person regnes for å være smittsom fra en kort periode før symptomene starter til et par dager etter at symptomene er borte. Pasienten er mest smittsom mens den har symptomer med oppkast og/eller diare.

Symptomer

Det tar 12-48 timer fra man blir smittet til man blir syk. Symptomene varer fra 1-3 døgn, og er akutt innsettende kvalme, oppkast, magesmerter samt vandig diare. I tillegg opplever mange influensaliknende symptomer som feber, muskel- og leddverk, hodepine og frysninger.

Behandling

Det finnes ingen behandling mot norovirusinfeksjon, men man kan lindre symptomer og forebygge komplikasjoner. Det er viktig med god pleie og rikelig med drikke. Det er viktig at den væsken man gir for å forhindre uttørring ikke inneholder for mye sukker (som for eksempel brus), da dette kan øke graden av diaré. Lettbrus inneholder søtnings-stoffer som kan binde vann i tarmen, og opprettholde eller forverre diaréen.

Forberedelse til norovirus sesong

Utbrudd med norovirus forekommer oftest i perioden fra midten av oktober til slutten av april, men det kan også forekomme andre tider på året. Selv om ikke alle norovirusutbrudd kan forebygges, kan og bør kommunale helseinstitusjoner være forberedt for å redusere risikoen for og omfang av utbrudd.

Før norovirus sesongen starter

Institusjonens infeksjonskontrollprogram bør inneholde følgende elementer:

- Ha lett tilgjengelig prosedyre som beskriver hva ansatte skal gjøre i en utbruddssituasjon.
- Sjekk at alle ansatte vet hva de skal gjøre i tilfelle en beboer eller de selv får diaré og /eller oppkast.
- Ha informasjon klar til å gi til pårørende/besøkende for å hjelpe dem med å redusere egen risiko samt sørge for at besøkende vet hvor og hvordan de kan vaske hendene.
- Oppfordre pårørende til å ikke komme på besøk hvis de har symptomer på norovirus.

Når norovirus sesongen starter

- Vær oppmerksom på, og følg med på, når det er norovirusaktivitet i lokalsamfunnet (via lokal helsetjeneste, media eller Folkehelseinstituttet).
- Heng opp plakat til pårørende/besøkende ved inngangsdøren som minner dem om å ikke komme på besøk hvis de har, eller nylig har hatt symptomer på diaré og/eller oppkast (siste 48 timer).
- Vær oppmerksom på symptomer blant beboere og ansatte. Man kan ha forskjellige symptomer, noen får diaré, noen kaster opp og noen får begge.
- Følg omsorgsplaner og behandlingsplaner.

Når norovirus sesongen er over

- Evaluer håndteringen av norovirustilfeller/utbrudd ved enheten.

- Vurder behov for endringer i praksis og prosedyrer.

Generelle tiltak ved enkelttilfeller og utbrudd i kommunale helseinstitusjoner

Ved mistanke om norovirusinfeksjon er det viktig at man raskt iverksetter målrettede smitteverntiltak for å hindre videre smittespredning. Ansvarshavende sykepleier bør informeres umiddelbart.

Basale smittevernrutiner

For å forhindre at smitten sprer seg bør det legges spesielt vekt på basale smittevernrutiner. [Basale smittevernrutiner](#) bør anvendes av alt helsepersonell og renholdspersonell. [Alkoholbaserte hånddesinfeksjonsmidler](#) har generelt en redusert effekt på virus som norovirus og rotavirus. Håndvask er derfor den anbefalt metoden for håndhygiene ved kjent eller mistenkt smitte med norovirus. Dersom hansker er benyttet er trolig både hånddesinfeksjon og håndvask egnet som metode for håndhygiene ved både kjent og mistenkt smitte.

Forslag til målrettede tiltak ved enkelt tilfelle og [utbrudd](#):

Beboere som er syke

- Beboere bør [isoleres på enerom](#), helst med eget toalett (evt. dostol) eller bli tildelt et toalett som bare de smittede skal benytte (evt. kohort toalett).
- Fellesaktiviteter for beboere utsettes til utbruddet er over.
- Beboerens klær bør helst vaskes på 85 grader, eller med forvask på høyest mulig temperatur som klærne tåler. Evt. kan man bruke et egnet desinfeksjonsmiddel som klærne tåler, før man vasker dem.
- Håndhygiene er meget viktig også hos beboerne.
- Servise og bestikk kjøres i dekontaminator før det blir vasket i oppvaskmaskin.
- Hvis det er flere som er syke samtidig kan vurderes [kohortisolering](#)
- Alt [pasientnært utstyr](#) som tåler høytemperatur bør varmedesinfiseres, når utstyret ikke tåler varme kan gjennomføres desinfeksjon ved bruk av kjemiske desinfeksjonsmidler. Det er viktig å overholde anbefalt brukskonsentrasjon, virketid samt sjekke holdbarhet for desinfeksjonsmidlet.
- Frakt av utstyr inn og ut av rommet bør begrenses til et minimum.

Prøvetaking

- Det bør tas avføringsprøver (eller prøver fra oppkast) fra noen av de syke personene for å avklare årsaken til utbruddet.
- Avføringsprøve (5-10 g) bør tas innen tre døgn etter sykdomsstart og sendes laboratoriet uten tilsetning av transportmedium og helst nedkjølt. Prøver kan også tas fra oppkast etter avklaring med laboratoriet.

- Kontakt lokalsykehuset for informasjon om forsendelse og adresse.
- Hvis mulig bør det tas tre prøver fra tre ulike personer. Det er ikke nødvendig å teste alle som har symptomer.

Personale i institusjoner med syke beboere

- Det bør avses en egen gruppe av personalet til å ta seg av syke beboere, og disse bør ikke samtidig ha kontakt med friske beboere, delta i felles matservering eller jobbe i andre avdelinger og institusjoner inntil utbruddet er over.
- Håndhygiene skal alltid gjennomføres umiddelbart etter at hanskene er tatt av.
- Personale bør bruke egnet beskyttelsesutstyr: frakk, hansker og munnbind. Håndhygiene skal alltid gjennomføres umiddelbart etter at hanskene er tatt av.
- Personale som har oppkast og diaré skal ikke jobbe.
- Personale som har vært syke, bør ikke returnere til jobben og gjenoppta arbeidet før 48 timer etter opphør av diaré og oppkast.

Kjøkken og matservering

- Ingen syke pasienter, personell med sykdom i hjemmet eller pårørende skal gis adgang til kjøkkenet.
- Maten bør legges opp på tallerken før servering. Det bør ikke være buffet-servering.
- Frukttat, felles kaffekanner, vannkokere og liknende tas bort fra personalrommene til utbruddet er over.
- Beboerne må oppfordres til å gjennomføre håndhygiene (håndvask) før alle måltider. Vurder i tillegg utdeling av desinfeksjonsservietter før matservering.

Renhold, desinfeksjon og andre rutiner

- Daglig rengjøring bør gjennomføres etter [renholdsplaner](#).
- Rom med syk beboer bør vaskes til slutt i løpet av dagen. Rengjøringspersonalet bør benytte det samme beskyttelsesutstyret som pleiepersonalet.
- Frekvens for rengjøring av fellestoiletter bør økes, for eksempel annenhver time og etter tilsøling.
- Desinfeksjon av berøringspunkter i felles arealet bør vurderes.
- Søl og sprut fra oppkast eller diare skal fjernes med oppsugingspapir og legges i plastposer før det kastes i posene til smitteavfall. Deretter gjennomføres flekkdesinfeksjon før vanlig rengjøring utføres til slutt.
- [Avfallshåndtering](#) bør skje etter vanlige rutiner.
- Tilsølte tekstiler legges i gule sekker, vaskes på 85°C.
-

Etter sykdom

- Når en beboer er blitt frisk, skal vedkommende gjennomføre hel kroppsvask og få rene klær og sengetøy og rommet rengjøres.
- Ved opphør av isolering bør rommet [desinfiseres i tillegg til rengjøring](#).
- Sengetøy, gardiner og tøy bør vaskes på 85°C.

Engelsk-språklige anbefalinger for håndtering av norovirusutbrudd

NHS confederation: [Guidelines for management of norovirus outbreaks in acute and community health and social care settings](#).

Nettsidene til [Center for Disease Control om Norovirus](#)