

Informasjon om norovirusinfeksjon (omgangssyke) til publikum

Bakgrunn

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

Symptomer

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

Behandling

Det finnes ingen behandling mot norovirus infeksjonen, 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 (slik som for eksempel brus) da dette kan øke graden av diaré. Lettbrus inneholder søtningsstoffer som kan binde vann i tarmen, og opprettholde eller forverre diareen. Apotekene gir god informasjon om væskeerstatning. Barn kan og bør ammes som normalt.

Smittemåter

Norovirus er meget smittsomt og er ofte ansvarlig for utbrudd i institusjoner og steder hvor mennesker samles og bor tett. Utbrudd om bord på cruisebåter og i hoteller er ikke uvanlig.

Norovirus smitter på flere måter:

- Fra person til person (via uvaskede hender).
- Via kontakt med forurensede overflater (dørhåndtak, vannkraner på vasker o.l).
- Via små dråper som dannes ved oppkast (nædråpesmitte), som andre personer puster inn.
- Via forurensede matvarer eller drikkevann.

Smittsomhet

Personer i alle aldersgrupper kan bli rammet av norovirus. En smittet person er mest smittsom mens han/hun har symptomer med oppkast og diaré, men man kan også være smitteførende etter opphør av symptomer. Etter 48 timer skiller de fleste ut lite smittestoff.

Forebygging

God hånd- og kjøkkenhygiene er viktig for å forebygge smittespredning av norovirus. Hendene bør vaskes ofte og grundig med såpe og rennende vann. Det vil være en fordel å benytte flytende såpe og papirhåndkle, eventuelt rene håndklær. Ved utbrudd med norovirus er det spesielt

viktig med den mekaniske rengjøringen med såpe og vann for å fjerne virus. Enkelte hånddesinfeksjonsmidler med sprit har vist seg å ha redusert effekt mot norovirus. Vanligvis kan man vende tilbake til jobb og skole når man ikke lenger har symptomer og føler seg frisk. Fordi man kan skille ut smittestoff også etter opphør av symptomer, er det ekstra viktig med grundig håndhygiene i de første dagene etter at man har blitt frisk. Personer som håndterer mat bør ikke vende tilbake til arbeidet før 48 timer etter opphør av oppkast og diaré. Barn i barnehage bør likeledes holdes hjemme ved symptomer og ikke sendes til barnehagen igjen før det har gått 48 timer etter opphør av oppkast og diaré.

Tiltak ved utbrudd

(barnehager hoteller, andre overnattingssteder, leirsteder,)

Ved mistanke om norovirusinfeksjon er det viktig at man raskt iverksetter tiltak for å hindre videre smittespredning. Kommunelegen er ansvarlig for å gi råd og hjelp til hvordan man kan begrense utbruddet. Norovirus kan overføres via mat og/eller vann, og ved større utbrudd er det viktig at dette undersøkes. Kommunelegen og Mattilsynets distriktskontor vil her i samråd avklare hvilke undersøkelser som er nødvendige.

Barnehager:

- Grundig håndvask bør utføres ofte av alle barn og voksne i barnehagen. Spesielt er håndvask viktig rett etter at hendene kan ha blitt forurenset av kroppsvæsker som avføring, oppkast eller urin, samt før måltider eller håndtering av mat.
- Smitterisikoen er størst mens man har symptomer med oppkast og diaré, og barn bør holdes hjemme i denne perioden. Man bør vente 48 timer etter opphør av diaré og oppkast før barnet sendes i barnehagen.

Rengjøring av stellebord, leker og fellesarealer i barnehagen:

- En bør alltid bruke engangshansker ved bleieskift, og brukte hansker og bleier skal legges i lukkede plastposer før de kastes. Håndvask utføres straks hansker er tatt av
- Det er viktig å foreta hyppig rengjøring av stellebord og leker. Synlig søl (oppkast, avføring) tørkes av med papirhåndkle, deretter kan det tørkes over med en bruksløsning av Klorin. Følg brukskonsentrasjonen som står på flasken (1dl Klorin i 5 liter vann). Ta hensyn til om overflaten tåler klor. Dersom toalett, dørhåndtak, vask og andre berøringspunkter er tilsølt, kan de også tørkes over med tilsvarende blanding.
- Dersom barn har blitt syke i barnehagen må de holdes vekk fra felles lekerom. Slike fellesrom må rengjøres grundig, og spill og leker må tåle tilfredsstillende rengjøring (bruk for eksempel klorin, se over) eller varmebehandling i oppvaskmaskin.

Hoteller/andre overnattingssteder/leirsteder:

- Grundig håndvask bør utføres ofte av alle. Spesielt er håndvask viktig rett etter toalettbesøk, samt før måltider eller håndtering av mat.
- Syke gjester bør raskt identifiseres og holde seg på rommet og begrense sin omgang med andre gjester.
- De syke bør få rikelig med drikke servert på rommet.
- Spisearealer: Mat serveres på tallerken fremfor buffet, og gjestene bør oppfordres til å vaske hendene godt før alle måltider. Vurdér i tillegg utdeling av desinfeksjonsservietter til gjestene før matservering.

Rengjøring av fellesarealer og oppholdsrom på hotell/andre overnattingssteder/leirsteder:

- Ved rengjøring der man kan komme i kontakt med avføring/oppkast, bør personalet bruke engangshansker og engangsplastforkle dersom det er tilgjengelig. Dette skal kastes etter bruk og hender vaskes grundig straks utstyret er tatt av.
- Til vask av fellesarealer og oppholdsrom brukes vanlig rengjøringsmiddel.
- Synlig søl (oppkast/diare) tørkes opp med papirhåndkle, og flaten rengjøres med Klorin. Ta hensyn til om overflaten tåler klor. Følg brukskonsentrasjonen som står på flasken (1 dl Klorin i 5 liter vann).
- Toaletter, dørhåndtak og håndvasker til felles bruk bør rengjøres regelmessig med faste tidsintervaller (for eksempel annenhver time) og etter tilsøling.
- Rommet der den syke har vært, rengjøres som vanlig. Vær nøye med de deler av inventaret som regelmessig berøres som nattbord, sengelampe, dørhåndtak, vindushasper, bryter, vaskeservant og lignende .
- Syke barn må ikke få tilgang til fellelekerom for barn. Slike fellesrom må rengjøres spesielt godt, og leker og spill må tåle tilfredsstillende desinfisering eller varmebehandling i oppvaskmaskin.
- Tekstiler: Alt vaskbart materiale som sengetøy og håndklær plasseres i egne sekker, som helst plasseres i forseglede plastposer. Tøyet bør vaskes på minst 85°C. Madrasser og møbler som ikke er tilsølt, luftes. Puter, dyner og tilsølte tepper bør vaskes på 85°C eller renses.
- Svømmebasseng, badstuer og boblebad: Behandles og rengjøres etter gjeldende regler, se [Forskrift for badeanlegg, bassengbad og badstu m.v.](#) Slike fasiliteter bør vurderes stengt inntil utbruddet er over og de er forskriftsmessig rengjort.

Overnattingsstedet bør formidle kontakt med kommunehelsetjenesten. Det er kommunelegen som er ansvarlig for å gi råd og hjelp for å stoppe utbrudd i sin kommune.

Kontroll og oppfølging av ansatte:

- Vanligvis kan man vende tilbake til jobb når man ikke lenger har symptomer og føler seg frisk. Fordi man kan skille ut smittestoff også etter opphør av symptomer, er det ekstra viktig med grundig håndhygiene i de første dagene etter at man har vært syk.
- Personer som håndterer mat bør uansett ikke vende tilbake til arbeidet før 48 timer etter opphør av oppkast og diaré.

Mer informasjon om norovirus og tiltak ved utbrudd finnes i Smittevernhandboken, se: Smittevernveilederen - [Norovirusenteritt](#)

Engelsk-språklige retningslinjer ved norovirusutbrudd

Cartwright, Rodney. Gastric Flu Outbreaks in Hotels. Pilot Guidelines for FTO Members.
Bestilling per e-post: Cartwright@dial.pipex.com

Nettsidene til Center for Disease Control (CDC);
[CDC - Norovirus](#)

Folkehelseinstituttet, 12. januar 2012.