

NOROVIREN

Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Hygiene schützt!

Was sind Noroviren?

Noroviren kommen weltweit vor und sind für die Mehrzahl der nicht bakteriell bedingten Durchfälle verantwortlich. Da sie sehr infektiös sind (10 bis 100 Viren genügen für eine Übertragung), kommt es überall dort zu gehäuftem Krankheitsauftreten, wo Menschen auf engem Raum zusammenleben. Dies ist insbesondere in Familien, Heimen, Spitälern, Kasernen, Kreuzfahrtschiffen und Kindergärten der Fall. Die meisten Erkrankungen ereignen sich von Oktober bis März.

Wie werden Noroviren übertragen?

Von Mensch zu Mensch

Noroviren werden meist über eine Schmierinfektion von Mensch zu Mensch übertragen. Dabei werden die Erreger in kleinsten Spuren von Stuhlresten oder Erbrochenem von Erkrankten an den Händen weitergetragen. Von der Hand gelangen die Viren leicht in den Mund. Sehr ansteckend sind auch winzigste virushaltige Tröpfchen in der Luft, die während des Erbrechens entstehen.

Über verunreinigte Gegenstände

Die Erreger können auch an Gegenständen wie Türgriffen, Handläufen oder Armaturen haften und über die Hände leicht in den Mund gelangen. Noroviren können auf Flächen mehr als 3 Wochen überleben und ansteckend bleiben.

Über Nahrungsmittel

Rohe Lebensmittel wie Salate, Obst (auch z. B. tiefgekühlte Beeren), Krabben oder Muscheln können mit Noroviren belastet sein und ebenso zu einer Ansteckung führen wie verunreinigtes Wasser oder andere Getränke.

Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Die Erkrankung beginnt zumeist plötzlich mit heftigem Durchfall, Übelkeit und schwallartigem Erbrechen. Dazu kommt häufig ein starkes Krankheitsgefühl mit Bauch- und Muskelschmerzen, gelegentlich mit leichtem Fieber und Kopfschmerzen. Die starken Brechdurchfälle können rasch zu einem Flüssigkeitsmangel im Körper führen, welcher sich durch ein ausgeprägtes Schwächegefühl oder Schwindel bemerkbar machen kann. Die Beschwerden klingen meist nach 1 bis 2 Tagen vollständig ab.

Wann bricht die Krankheit aus und wie lange ist man ansteckend?

Nach der Ansteckung bricht die Erkrankung meist schnell aus, in der Regel zwischen 6 Stunden und 2 Tagen. Die Betroffenen sind kurz vor und mit dem Auftreten der Krankheitszeichen hoch ansteckend. Bis etwa 48 Stunden nach Abklingen der Beschwerden werden relativ viele Erreger mit dem Stuhl ausgeschieden.

Wer ist besonders gefährdet?

Grundsätzlich kann jeder an Noroviren erkranken. Besonders häufig trifft es Kinder unter 5 Jahren und Senioren über 70 Jahren. Sie reagieren auch besonders empfindlich auf den Flüssigkeitsverlust, der durch Erbrechen und Durchfall entstehen kann. Eine Immunität nach durchgemachter Erkrankung hält nur für wenige Wochen an.

Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

Erkrankte sollten sich körperlich schonen und den Kontakt mit anderen Personen möglichst einschränken.

Bei Durchfall und Erbrechen ist es wichtig, viel zu trinken.

Um den Verlust von Salzen auszugleichen, kann gegebenenfalls der Einsatz von sogenannten Elektrolyt-Ersatzlösungen aus der Apotheke sinnvoll sein.

Achten Sie auf leicht verdauliche Nahrung mit ausreichender Salzzufuhr.

Vor allem Kleinkinder, Schwangere, Senioren oder geschwächte Menschen sollten ärztlich behandelt werden, insbesondere, wenn Durchfälle oft auftreten und/oder länger als 2 bis 3 Tage anhalten und zusätzlich Fieber oder Erbrechen hinzukommen.

Es können nur die Beschwerden gelindert werden. Antibiotika sind gegen (Noro)Viren unwirksam. Eine Impfung gegen gibt es bislang nicht.

Benutzen Sie, wenn möglich, eine eigene Toilette bis zu 2 Tage nach Genesung.

Achten Sie besonders darauf, sich nach jedem Toilettengang gründlich die Hände mit Wasser und Seife zu waschen und auch die Toilette sauber zu halten!

Beseitigen Sie immer sehr zügig die Reste von Erbrochenem oder Stuhl, da diese sehr ansteckend sind. Achten Sie auch danach auf gründliche Händehygiene!

Bereiten Sie im Erkrankungsfall keine Speisen für andere zu. Geschirr kann wie üblich in der Abwaschmaschine gereinigt werden.

Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

Wechseln Sie im Krankheitsfall Leib- und Bettwäsche, Waschlappen und Handtücher häufig und waschen Sie diese mit einem Vollwaschmittel bei mindestens 60°C.

Vermeiden Sie auch nach Abklingen der Beschwerden mindestens für zwei Tage den Besuch von Altersheimen oder Spitälern, um eine Ansteckung dort zu verhindern.

Wer beruflich mit offenen Lebensmitteln und deren Zubereitung zu tun hat oder im Altersheimen, Spital oder Kinderhort arbeitet, sollte frühestens 2 Tage nach Abklingen der Beschwerden wieder arbeiten. Das gilt auch für den Verdachtsfall.

Wie kann ich mich schützen?

Händehygiene

Waschen Sie sich die Hände immer sorgfältig mit Wasser und Seife, insbesondere nach jedem Toilettengang sowie vor der Zubereitung von Speisen und vor dem Essen. Trocknen Sie die Hände anschließend sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab. Dadurch wird verhindert, dass Krankheitserreger aus dem Darm über verunreinigte Hände in den Mund gelangen.

Sonstige Hygienemaßnahmen

Meiden Sie nach Möglichkeit den direkten Kontakt mit Erkrankten bis 2 Tage nach Abklingen der Krankheitszeichen. Benutzen Sie ausschließlich eigene Hygieneartikel und Handtücher.

Reinigen Sie Flächen im Umfeld des Erkrankten wie Waschbecken, Türgriffe und Böden regelmässig, am besten mit Einmaltüchern und entsorgen Sie diese anschliessend direkt in den Hausmüll. Das gilt auch für sichtbar verschmutzte Flächen wie Toiletten. Dabei kann das Tragen von Einmalhandschuhen einen zusätzlichen Schutz vor Infektionen bieten.

Eine Reinigung mit Wasser und gängigen Reinigungsmittel ist in der Regel ausreichend.

Der Einsatz von speziellen Desinfektionsmitteln kann erforderlich sein, sofern dies von Fachleuten oder von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt empfohlen wurde.

Wo kann ich mich weiter informieren?

Weitere (Fach-) Informationen finden Sie auch im Internet auf den Seiten Bundesamtes für Gesundheit BAG

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/norovirus.html>