



Vorsicht Norovirus!



Was sind Noroviren?

Noroviren sind weltweit verbreitete winzige Erreger, die zu einer Magen-Darm-Infektion führen. Kinder unter 5 Jahren und ältere Personen über 70 Jahre sind besonders betroffen. Dies trägt dazu bei, dass Norovirus-Erkrankungen die überwiegende Ursache von akuten Ausbrüchen an Magen-Darm-Infektionen in Gemeinschaftseinrichtungen, Krankenhäusern und Altenheimen sind. Noroviren sind sehr umweltresistent und überstehen Temperaturschwankungen von -20°C bis $+60^{\circ}\text{C}$. Es gibt zahlreiche Untergruppen. Der Erreger verbreitet sich hauptsächlich von Oktober bis März, Infektionen können aber das ganze Jahr auftreten.



Wie kann ich mich infizieren?

Die Viren werden durch Kontakt mit Stuhl oder Erbrochenem (Aerosole), über die Hände oder auch über mit dem Norovirus behaftete Gegenstände übertragen. Darüber hinaus können Infektionen aber auch durch Lebensmittel und Getränke übertragen werden. Noroviren sind hoch ansteckend. Minimale Mengen von 10 bis 100 Viruspartikeln reichen für eine Infektion aus. Zum Vergleich: Bei Salmonellen liegt die Infektionsdosis für Erwachsene in der Regel bei 10.000 bis 1 Mio. Erregern.

Da es zum einen verschiedene Virusuntergruppen gibt, zum anderen die Viren sich ständig verändern, ist man nach einer durchgemachten Infektion nicht vor einer erneuten Ansteckung geschützt.



Die Symptome einer Erkrankung

Ca. 10 bis 50 Stunden nach der Ansteckung kommt es typischerweise zu plötzlich einsetzendem heftigen Erbrechen und Durchfall mit Magen-Darmkrämpfen, was zu einem erheblichen Flüssigkeitsverlust führen kann. An weiteren Beschwerden können Übelkeit, leichtes Fieber, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und Abgeschlagenheit auftreten. Es besteht in der Regel ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl. Nach zwei bis drei Tagen klingen die Beschwerden wieder ab.

Maßnahmen bei einer Erkrankung

Das Erkrankungsrisiko kann allgemein reduziert werden, indem man folgende Hygieneempfehlungen beachtet:

Nach jedem Gang zur Toilette, vor dem Zubereiten von Speisen oder dem Essen sorgfältig die Hände mit Flüssigseife (keine Stückseife) waschen!

Desinfizieren Sie ihre Hände mit einem Virus abtötenden, alkoholischen Handdesinfektionsmittel, wenn Sie die Ausscheidungen eines an Noroviren Erkrankten berührt haben.

Für die Säuberung der benutzten Toilette (Sitz, Spülknopf, Griff der WC-Bürste, Wasserhahn, Türklinke) täglich einen Toilettenreiniger verwenden. Ein Desinfektionsmittel ist nicht zwingend notwendig. Ein separates WC ist zu Hause nicht erforderlich.

Unterwäsche, Bettwäsche, Handtücher und Taschentücher des Kranken sollten bei mindestens 60°C , besser noch im Kochwaschgang, gewaschen werden.

Essgeschirr und Besteck sollte heiß abgespült werden. Spült man per Hand ab, das Geschirr vorher 15 Minuten in heißes Wasser einlegen (heißer als 80°C).

Alle Gegenstände und Flächen, die eventuell mit Ausscheidungen des Kranken in Kontakt gekommen sind, müssen regelmäßig gereinigt werden.

Gegenstände, die zur Körperpflege benutzt werden, sollten nicht von Anderen mitbenutzt werden.

Verwendung von eigenen Handtüchern und Waschlappen und eigener Zahnbürste.

Therapie bei einer Infektion mit Noroviren

Erkrankte Personen sollten in der akuten Erkrankungsphase Bettruhe einhalten und den Kontakt mit anderen Personen einschränken. Auf eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Elektrolyten ist zu achten. Bei schweren Verläufen ist ein Arzt zu konsultieren. Insbesondere bei Kleinkindern und älteren Personen kann eine vorübergehende Krankenhausbehandlung notwendig werden.

Eine ursächlich gegen die Erreger wirksame medikamentöse Behandlung steht nicht zur Verfügung. Bei starkem Erbrechen kann der Einsatz von Medikamenten gegen Erbrechen erwogen werden.

Besuch von Gemeinschaftseinrichtungen (Kindergärten und Schulen):

Nach § 34 Abs. 1 Infektionsschutzgesetz dürfen Kinder unter 6 Jahren, die an einer infektiösen Gastroenteritis erkrankt oder dessen Verdächtig sind, Gemeinschaftseinrichtungen nicht besuchen. Die Einrichtung darf erst 2 Tage nach dem Abklingen der klinischen Symptome wieder besucht werden.



© Uta Herbert / PIXELIO



© R. Dennis / redpic.de