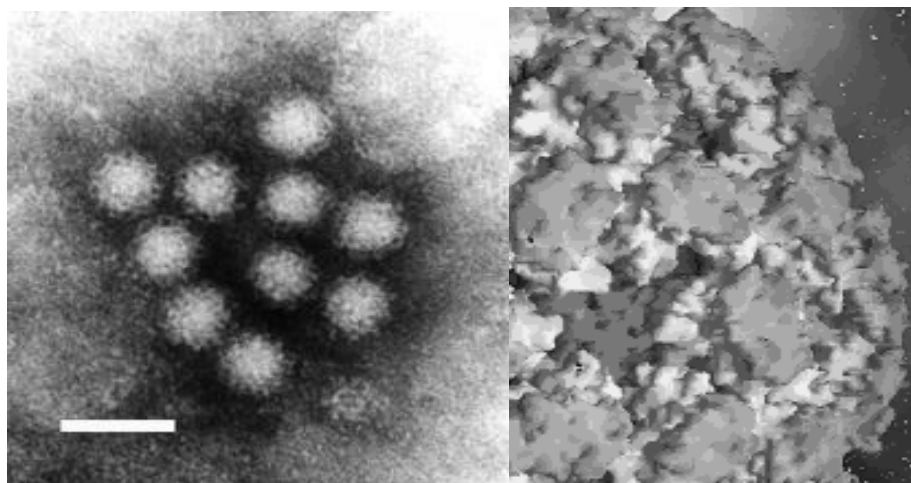


# Noroviirusnakkus

## Küsimused ja vastused

### Mis on noroviirused?

Noroviirused ehk Norwalk- viirused on rühm viirusi, mis põhjustavad inimestel gastroenteriiti, mis on tuntud ka talvise oksendamistõvena, mida rahvas nimetab vääralt ka „kõhugripiks”.



Valge joon fotol tähistab 50 nanomeetri pikkust lõiku, kõrval on fotosuurendus noroviiruse pinnast.

### Millised on noroviirushaiguse sümptomid?

Noroviirushaiguse sümptomid on iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus ja kõhuvalu. Mõnikord võib olla väike palavik, külmavärinad, peavalu, lihastevalud ning üldine väsimustunne. Haigus algab järsult ja nakatunud isik tunneb ennast väga haigena. Haigus on tavaliselt lühikese kestvusega, 24 – 48 tundi. Oksendamine esineb lastel sagedamini kui täiskasvanutel.

### Kui tõsine on noroviirushaigus?

Noroviirushaigus ei ole tavaliselt raske kuluga, kuigi inimene võib tunda end väga haigena ja oksendada korduvalt. Haigestunud paranevad ühe-kahe päeva jooksul ning pikaajalisi tervisehäireid ei teki. Kui haigestunu ei suuda juua piisavat hulka vedelikku oksendamise/kõhulahtisusega kaotatud vedeliku asendamiseks, siis võib tekkida organismis dehüdratsioon ehk veetustumine ja siis võib olla vajalik arstiabi. Veetustumine tekib tavaliselt ainult väikelastel ning väga vanadel ja nõrgenenud immuunsüsteemiga isikutel.

### Kuidas nakatuvad inimesed noroviirustega?

Noroviirused esinevad nakatunud inimese roojas ja okses. Haige nakatab teisi inimesi:

- saastatud toidu või joogiga (vt toidukäsitlejaga levimise andmeid)
- saastatud pinna või esemete puudutamise, ja seejärel käega suu puudutamisel
- otsesel kontaktil nakatunud isikuga (nt noroviirusehaige hooldamine, või temaga toidu/söögiriistade jagamine)

## **Kunas ilmuvad sümptomid?**

Noroviirushaiguse sümptomid algavad 24-48 tundi pärast viiruse sattumist organismi, kuid haigusnähud võivad tekkida erandina juba 12 tundi pärast viirusega kokkupuudet.

## **Kui nakkavad on noroviirused?**

Noroviirused on väga nakkavad ja levivad ühelt isikult teisele väga kergesti. Nii roe kui okse on nakkavad. Eriti hoolikalt tuleb suhtuda kõhulahtisusega väikelastesse.

## **Kui kaua on haige nakkusohtlik?**

Noroviirusega nakatunud isikud nakatavad teisi esimeste haigusnähtude tekkest kuni vähemalt 3 päeva pärast paranemist. Mõned isikud levitavad nakkust kuni 2 nädalat pärast paranemist. Selletõttu on eriti tähtis, et noroviirushaigusest paranenud isikud peseksid käsi ja kasutaksid teisi hügieenilisi meetmeid ka pärast terveks saamist.

## **Kes võib nakatuda noroviirusega?**

Noroviirustega võib nakatuda igaüks. Noroviiruse tüüpe on mitmeid ja inimorganismis tekib tüübispetsiifiline immuunsus. Seetõttu võib nakatuda noroviirushaigusse korduvalt elu vältel. Lisaks sellele on mõned inimesed geneetiliste tegurite tõttu tundlikumad nakatumisele ja põevad raskemalt.

## **Kuidas ravitakse noroviirusnakkusega inimest?**

Käesoleval ajal ei ole ühtegi viirusevastast ravimit, mis mõjub noroviirusele ja puudub ka nakatumist ennetav vaktsiin. Antibiootikumid ei toimu noroviiruste vastu.

Tervetel isikutel kestab haigus tavaliselt lühikest aega. Nii kaua kui haigel on oksendamine ja kõhulahtisus, tuleb tal juua rohkesti vedelikku vältimaks dehüdratsiooni (ehk veetustumist). Väikelaste, vanurite ja teisi haigusi põdevate isikute hulgas tekib veetustumine sagedamini ning see ongi noroviirusnakkuse kõige tõsisem tagajärg. Veetustumise riski saab vähendada mahlade, vee või tee jms joomisega. Nn spordijoojaid ei asenda haigusega kaotatud toitaineid ja mineraale.

## **Kas noroviirusnakkust on võimalik vältida?**

Jah. Järgmised meetmed vähendavad noroviirusega kokkupuutumise riski:

- Pesta tihti käsi, eriti pärast tualeti kasutamist ja mähkmete vahetamist ning enne toidu valmistamist/söömist
- Enne söömist puu- ja aedvili hoolekalt pesta
- Saastunud pinnad puhastada ja desinfitseerida, kasutades kloorisisaldavat puhastusvahendit
- Viirusega saastunud riided ja voodipesu pesta, kasutades kuuma vett ja detergenti
- WC pott ja selle ümbrus hoida puhtana.

Noroviirusega nakatunud isikud ei tohi valmistada toitu haigusnähtude esinemise ajal kuni kolm päeva pärast haigusest paranemist.

Koostaja: Tallinna Tervisekaitsetalitus CDC materjalide alusel  
Viimati muudetud jaanuaris 2007