

سؤال وجواب: فيروسات نورو ("الفيروسات المعوية")

1 ما هي فيروسات نورو؟

فيروسات نورو هي مجموعة من الفيروسات التي تسبب مرضًا يُطلق عليه بعض الأشخاص اسم "أنفلونزا المعدة". وليس لها علاقة بمرض الأنفلونزا الشائع. وهناك اسم آخر لهذا النوع من الفيروسات هو التهاب المعدة والأمعاء.

2 ما هي الأعراض؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً في القيء والإسهال. وهناك أعراض أخرى مثل الغثيان وتقلصات المعدة والحمى والقشعريرة والألام والإرهاق.

3 ما مدى سرعة ظهور الأعراض؟

تظهر الأعراض خلال يوم إلى يومين بعد الاتصال بالفيروس.

4 كيف تنتشر فيروسات نورو؟

تنتشر فيروسات نورو من خلال الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين. على سبيل المثال، تنتشر فيروسات نورو عن طريق تغيير الحفاضات أو مشاركة أدوات المائدة أو تناول الأطعمة أو المشروبات الملوثة بالفيروس أو ملامسة الأسطح أو الأشياء المصابة، ثم وضع يديك داخل فمك أو بالقرب منه. من الممكن كذلك أن تنتشر الفيروسات المعوية سريعاً في أماكن التجمعات مثل دور الرعاية والمدارس ومراكز الرعاية النهارية والمدن الجامعية.

5 إلى متى يمكن أن يقوم الشخص المصاب بنشر الفيروس؟

يمكن للأشخاص نشر أحد الفيروسات المعوية من اللحظة التي يشعرون فيها بالمرض وحتى 3 أيام على الأقل بعد تحسنهم.

6 كيف يتم تشخيص فيروسات نورو؟

عادةً ما يقوم مقدم الرعاية الصحية بالتشخيص بناءً على الأعراض.

7 ما علاج فيروسات نورو؟

لا توجد علاجات محددة لفيروسات نورو. ولا تنجح المضادات الحيوية في علاجها. وقد يعطيك طبيبك دواءً لإيقاف القيء والإسهال، إلا أن معظم الأشخاص يتحسنون وحدهم خلال يوم إلى يومين. إذا كنت تعاني من الإسهال أو القيء، فاشرب كمية وفيرة من السوائل لتجنب الإصابة بالجفاف (فقدان سوائل كثيرة جداً). وإذا كنت تعتقد أنك أصبت بالجفاف (جفاف الفم، جفاف الجلد، جفاف العينين)، فتوجه إلى الطبيب أو المستشفى على الفور.

8 هل ينبغي على الشخص المصاب البقاء في المنزل؟

نعم، إذ ينبغي على الأشخاص المرضى البقاء في منازلهم حتى يتعافوا تمامًا، وبخاصة ممن يتعاملون مع الأطعمة والعاملين بالمدارس ومراكز الرعاية النهارية وأماكن الرعاية الصحية.

9 كيف يمكنني تجنب الإصابة بفيروسات نورو؟

- غسل اليدين بالماء والصابون كثيرًا، خاصةً بعد استخدام دورة المياه أو تغيير الحفاضات، وقبل تحضير الطعام أو تناوله.
- تذكير الأطفال بغسل أيديهم بعد استخدام دورة المياه وقيل تناول الطعام. فهذا هام للغاية خاصة أثناء مرضهم.
- تنظيف القيء والبراز وأي شيء يلمسونه على الفور:
- تطهير الأسطح بمنظف قاتل للجراثيم (مثل المواد المبيضة).
- غسل الملابس في ماء ساخن به صابون.
- التخلص من قطع قماش التنظيف في أكياس بلاستيكية محكمة الغلق.
- غسل اليدين دائمًا بعد التنظيف.