

NOROVIRY, CHŘIPKA A JINÉ VIROVÉ NEMOCI

Jsou neviditelné, existují s námi od nepaměti a střet s nimi nás dokáže pořádně potrápít. Virovou infekci během života prodělá většina populace. **K vyvolání norovirové infekce postačuje pouhých 10 až 100 virových částic, kdy v 1 ml stolice je miliarda virových částic.** Vysoká rezistence vůči okolnímu prostředí a nízká infekční dávka vysvětlují rychlé a epidemické šíření původce. Chřipková onemocnění se u nás vyskytují především v zimním období. **V ČR si virus chřipky vyžádá stovky až tisíce lidských životů ročně následkem samotné infekce virem nebo zhoršením jiné chronické nemoci např. cukrovky, astmatu, hypertenze apod.**

Koho tyto viry napadají?

Jednoduše všechny. Virové infekce postihují celou populaci bez rozdílu věku. Není výjimkou výskyt epidemií v kolektivech dětí, v kojeneckých ústavech, v mateřských a základních školách, na kulturních či sportovních akcích.

Ohrožené skupiny

Děti, staří lidé, chronicky nemocní, po nemoci oslabení, těhotné ženy, obézní lidé, kuřáci.

Jak poznáme, že jsme onemocněli?

Nemoc začíná náhle z plného zdraví.

Příznaky u norovirů – nevolnost, zvracení, vodnatý průjem a bolest břicha. Nemoc může být doprovázena horečkou, bolestí hlavy, bolestí kloubů a svalů, a únavou. S častým zvracením či průjmem je spojeno riziko dehydratace v důsledku velkých ztrát tekutin.

Příznaky u chřipky – vysoká horečka, zimnice, bolest hlavy, bolest ve svalech a kloubech, přecitlivělost pokožky, malátnost, později přistupuje suchý kašel. Rýma nebývá. U oslabených osob může vyvolat zápal plic, postižení srdečního svalu nebo nervové tkáně a u dětí zánět středního ucha.

Kudy se k nám dostali?

K nákaze dochází poměrně snadno, stačí k tomu trošku nepozornosti a nedostatečná hygiena.

U **norovirů** se jedná především o fekálně-orální cestu rukama, aerosolem při zvracení nebo při spláchnutí WC, kontaktem s nemocným, kontaminovanými povrchy, vodou, špatně umytými potravinami, prádlem nebo prostředím.

Chřipka se přenáší nejčastěji vzduchem v kapénkách, které pocházejí z dechu, kašle nebo kýchnutí infikovaných osob, ale i kontaminovanými rukama, jež se dotknou obličeje. Proto je chřipka tak snadno přenosná.

Jak se budeme léčit?

Bohužel neexistuje žádná specifická léčba, proto se zaměřujeme jen na zmírnění příznaků onemocnění. Velmi důležité je doplňovat tekutiny v dostatečném množství (čistá voda, slabé čaje), u průjemového onemocnění dieta. Uzdravování můžeme podpořit probiotiky a vitamíny. V neposlední řadě je třeba při obtížích zůstat doma a odpočívat, dokud se zdravotní stav nezlepší. Proti norovirovým infekcím neexistují očkovací vakcíny na rozdíl od rotavirů a chřipky, prevence je zaměřena na obecné zásady předcházení nemocem.

Osobní hygiena

Časté a opakované mytí rukou – správná technika, vhodný přípravek, teplá voda. Používat jednorázové papírové ručníky. Při kašli a kýchnutí si kapesníkem zakrývat nos a ústa. Používat papírové kapesníky a po použití vyhodit do koše. Nedotýkat se rukama obličeje. Nepůjčovat si mobilní telefony, sklenice, přístroje, u dětí hračky apod.

Hygiena rukou

Je třeba ji provádět správnou technikou, ve správných indikacích, **za použití účinných přípravků.** Mytí rukou je třeba provádět vždy alespoň před a po jídle, po použití toalety, po zakašlání, kýchnutí či smrkání, po návratu z venku. Doporučení je dezinfikovat si ruce dvakrát za sebou dostatečným množstvím dezinfekčního přípravku s deklarovanou účinností na viry.

Běžně užívané přípravky k hygienické dezinfekci rukou nemusí být na noroviry účinné.

Úklid a dezinfekce

V době epidemie se zvyšuje frekvence pravidelného úklidu a dezinfekce. Zvláštní pozornost je třeba věnovat **často dotýkaným povrchům** (např. madla skříněk, kliky dveří, kohoutky, klávesnice, tablety, prostory pro přípravu jídla, apod.). Postupuje od „čistého“ k „nečistému“. Začíná se tam, kde se předpokládá minimální kontaminace, a končí se v prostorách, kde je předpoklad kontaminace vysoké (úklidové místnosti, hygienická zařízení – WC, sprchy, umývárny). Po ukončení činnosti se vždy vyčistí úklidové pomůcky v teplé vodě s čistícím prostředkem, potom ponoří do dezinfekčního roztoku s virucidním účinkem na požadovanou dobu dle sanitačního řádu a následně uloží na patřičné místo (lišta, sušák,...).

K dezinfekci se používají dezinfekční přípravky s deklarovaným virucidním účinkem určeným pro profesionální použití. Běžně užívané přípravky a přípravky určené pro domácnost nemusí být na noroviry účinné.

Režim personálu

V zařízení je výhodné nastavit a dodržovat postupy pro personál, který už má symptomy svědčící pro infekci. Při průjemovém onemocnění, zvracení, vysoké horečce apod. by osoby manipulující s potravinami měly být neodkladně vyřazeny z provozu, a to po dobu minimálně 48 hodin po odeznění příznaků. Po návratu do zaměstnání musí důsledně dodržovat hygienu rukou.

Zajištění informovanosti

Během epidemie je nutné poskytovat personálu, rodičům, zákonným zástupcům i samotným dětem, žákům, studentům s ohledem na jejich pracovní zařazení, věk a mentální vyspělost, informace o symptomech onemocnění, způsobech přenosu a **především preventivních postupech.**

Prevence

Cílem je zamezení cesty přenosu a šíření nemoci v populaci

- **nemocného nejlépe izolovat doma**
- **dodržovat osobní hygienu**
- **často a správně si mytí rukou**
- **zvýšit frekvenci úklidu a dezinfekce za předpokladu vysoké pečlivosti a důslednosti**
- **uklízet dezinfekčními přípravky s deklarovaným virucidním účinkem**
- **ručníky, osobní a ložní prádlo vyvářet, nebo prát na nižší teplotu s použitím přípravku k dezinfekci prádla**