

## **Merkblatt Noroviren für Angehörige und Freunde von Bewohnenden in Pflegeheimen und Klienten/ Klientinnen der Spitex**

### **Allgemeines**

Noroviren sind weltweit verbreitet und treten häufig auf, vor allem in den Wintermonaten. Besonders schnell können sie sich in Gemeinschaftseinrichtungen wie Pflegeheimen verbreiten. Sie können Magen-Darm Infektionen auslösen, die in der Regel sehr plötzlich beginnen.

### **Übertragung**

Noroviren werden direkt von Mensch zu Mensch übertragen, meist über Stuhl oder Erbrochenes. Es ist aber auch möglich, sich über Speisen, Getränke oder kontaminierte Gegenstände zu infizieren. Durch die hohe Infektiosität - bereits 10-100 Viren genügen für eine Ansteckung - kommt es leicht zu einer „lawinenartigen“ Ausbreitung der Krankheit. Die Erkrankung hinterlässt allenfalls eine sehr kurze Immunität, so dass man sich auch wieder anstecken kann. Die höchste Infektiosität besteht in der akuten Phase, dauert danach aber noch an. Die Viren können bis zu 14 Tage auf kontaminierten Gegenständen überleben.

### **Inkubationszeit**

Die Zeit zwischen Infektion und Ausbruch der Erkrankung beträgt 12 bis 50 Stunden.

### **Krankheitszeichen**

In der Regel, aber nicht immer, beginnt die Krankheit mit explosionsartigem Erbrechen und/ oder Durchfall. Oft wird die Krankheit von massiver Übelkeit, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfen oder Muskelschmerzen begleitet. Fieber ist selten und in der Regel nur mit leicht erhöhten Temperaturen verbunden. Die Krankheit dauert in der Regel 1 bis 3 Tage. Gefahr durch den Flüssigkeitsverlust besteht vor allem für Säuglinge, Kleinkinder und betagte Personen sowie für Immunsupprimierte.

### **Therapie**

Es gibt keine spezifische Therapie. Bettruhe und Flüssigkeitszufuhr in kleinen Schlucken sind empfohlen.

### **Massnahmen**

Kontroll- und Hygienemassnahmen müssen schnell und zielgerichtet eingeleitet werden. Ziel ist der Schutz gesunder Personen.

- Machen Sie keine Besuche in Pflegeheimen, wenn Sie an Erbrechen und/ oder Durchfall leiden oder in den letzten 48 Stunden gelitten haben.
- Wenn Sie einen Angehörigen oder eine Angehörige im Pflegeheim besucht haben, die an einem Brechdurchfall erkrankt ist, dürfen Sie keine weiteren Bewohnenden besuchen, da die Übertragungsgefahr sehr hoch ist. Gehen Sie auch nicht in eine Cafeteria oder ein Restaurant in der Einrichtung.
- Benutzen Sie das von der Einrichtung zur Verfügung gestellte Material und folgen Sie unbedingt den Anweisungen des Personals.

- Wenn Sie oder jemand aus Ihrer Familie zu Hause erkrankt ist, empfehlen wir die folgenden Massnahmen:
  - Waschen Sie sich gründlich Ihre Hände (mindestens eine Minute) mit Flüssigseife. Verwenden Sie ausschliesslich Papierhandtücher oder waschen Sie die Handtücher nach jedem Gebrauch bei 60°C.
    - Händedesinfektion ist nur sinnvoll, wenn Sie die Technik kennen, und genügend Desinfektionsmittel mindestens 30 Sekunden auf der ganzen Hand und den Handgelenken verteilen. Tests bei Gesundheitsprofis zeigen immer wieder Benetzungslücken, deswegen ist für Laien gründliches Händewaschen sicherer.
- Halten Sie strikte Händehygiene ein, vor allem nach dem Toilettengang. Achten Sie darauf, dass auch Ihre Angehörigen die Händehygiene strikt einhalten und häufig durchführen. Unterstützen Sie Kinder und hilfsbedürftige Personen dabei.
  - Zur Desinfektion der Toilette zu Hause eignet sich Javel- Wasser. Beachten Sie, dass dabei keine anderen Reinigungsmittel, auch keine Toilettenduftsteine oder ähnliches, in der Toilette angewendet werden dürfen.
  - Entfernen Sie, wo möglich, alle nicht waschbaren Gegenstände wie z.B. lose Teppiche aus den Räumen.
  - Wäsche soll bei mindestens 60° gewaschen werden. Für Geschirr ist eine Wäsche in der Geschirrwaschmaschine bei Temperaturen über 60°C ausreichend.
  - Spielzeug, das waschbar und temperaturbeständig ist, wie z.B. Lego, kann in einen Kopfkissenbezug gegeben und in der Waschmaschine gewaschen werden. Nicht waschbares, aber temperaturbeständiges Spielzeug kann im Tumbler dekontaminiert werden. Sämtliche anderen kontaminierten, verschmutzten Gegenstände sollten luftdicht in einen Plastiksack verpackt und 14 Tage im Freien gelagert werden.
  - Geben Sie Ihrem Kind oder hilfsbedürftigen Angehörigen schluckweise Getränke. Es eignen sich isotonische Getränke, Wasser, Boullion, Cola.
  - Ihr Kind oder Ihre Angehörigen werden nicht essen wollen. Das gibt sich nach wenigen Tagen wieder und stellt keinen Grund zur Besorgnis dar.
  - Falls Sie das Gefühl haben, Ihr Kind oder Ihre Angehörigen sind mit sehr wenig Flüssigkeit versorgt und zeigt erste Anzeichen von Bewusstseinsstrübung, sollten Sie einen Arzt kontaktieren, insbesondere wenn Ihr Kind noch sehr klein ist oder Ihre Angehörigen sehr alt oder gebrechlich sind. Bitte rufen Sie vorher bei Ihrem Arzt oder der behandelnden Einrichtung an und teilen Sie den Verdacht auf Noroviren mit, damit diese Vorsichtsmassnahmen zum Schutz von anderen Patienten treffen können.

### **Besuche in Pflegeheimen**

Betroffene Personen dürfen frühestens 48 Stunden nach den letzten Symptomen (Erbrechen oder Durchfall) wieder zu Besuch kommen. Bitte halten Sie sich strikt daran. Sie schützen damit alle anderen Personen in der Einrichtung.