



Norovírus (Norovirus)

O que são os norovírus?

Os norovírus são um grupo de vírus que causam diarreia, vômitos e cólica estomacal. É comum chamar o vírus por engano de gastroenterite, gripe estomacal e intoxicação alimentar. Ele não tem nenhuma relação com a gripe (influenza), que geralmente provoca afecções respiratórias.

Quem pega o norovírus?

Qualquer pessoa pode manifestar a doença. Ela só ocorre em seres humanos e é encontrada no mundo inteiro. É fácil de disseminar e muito comum devido à fácil transmissão.

Quais são os sintomas?

Os sintomas geralmente começam 1 a 2 dias depois da exposição ao vírus, mas podem ocorrer até mesmo 12 horas após a exposição. Os mais comuns são náusea, diarreia, vômitos e cólicas estomacais. Às vezes a pessoa manifesta um pouco de febre, calafrios, dor de cabeça, dores musculares e cansaço. A doença pode aparecer de repente e a pessoa pode ser infectada pelo vírus muitas vezes. Às vezes a pessoa com o norovírus não apresenta sintoma nenhum, mas ainda pode contagiar os outros.

Quanto tempo ele dura?

A maioria das pessoas se recupera em 1 a 2 dias. Às vezes, a pessoa infectada não consegue ingerir líquidos suficientes para repor as perdas da diarreia e dos vômitos, podendo ficar desidratada. A probabilidade é maior em crianças muito novas, idosos ou pessoas com outros problemas de saúde.

Como se espalham?

Os norovírus são encontrados nas fezes ou vômito de pessoas infectadas. Podem passar para os alimentos, água ou superfícies pelo contato das mãos da pessoa infectada que não as tiver lavado corretamente depois de usar o banheiro.

A pessoa vai se infectar com o norovírus se:

- Ingerir alimentos ou líquidos contaminados por alguém infectado.
- Ingerir frutos do mar sem cozimento que tenham sido pescados em águas contaminadas.
- Tocar em superfícies ou objetos contaminados e depois tocar na boca ou se alimentar sem antes lavar as mãos.

O que devo fazer se apresentar esses sintomas?

Beba líquidos em abundância, para não ficar desidratado. Lave as mãos com frequência e procure o seu provedor de assistência médica se tiver algum problema (principalmente se não se recuperar logo ou se correr o perigo de desidratação).

Continua

Por quanto tempo uma pessoa infectada pode transmitir o norovírus?

As pessoas podem transmitir o vírus desde a hora em que se sentirem mal até 3 dias depois de melhorar. Lavar bem as mãos é importante para evitar a transmissão.

Eu devo faltar ao trabalho ou a escola e ficar em casa?

Sim. Para evitar a transmissão da doença para os outros, a pessoa adoentada deve permanecer em casa até estar completamente recuperada sem nenhum sintoma. Os regulamentos da saúde pública estabelecem que **quem trabalha com alimentos e os profissionais de saúde não devem comparecer ao trabalho nas 72 horas após os sintomas desaparecerem.**

Como posso evitar a contaminação pelo norovírus?

- Lave sempre as mãos com água e água morna, principalmente:
 - Depois de usar o banheiro
 - Depois de trocar fraldas
 - Antes de preparar alimentos
 - Antes de se alimentar
 - Não se esqueça de lavar as mãos com maior frequência quando alguém na sua casa estiver doente

- Limpe e desinfete as superfícies imediatamente após algum acidente de vômito ou diarreia
- Cozinhe bem os alimentos (principalmente frutos do mar)
- Lave e/ou descasque frutas e legumes antes de ingeri-los

Evite preparar alimentos para os outros enquanto estiver com os sintomas e pelo menos 3 dias depois de se recupera

