



## Norovirus

### Norovirus là gì?

Norovirus là nhóm vi-rút gây ra bệnh tiêu chảy, nôn mửa và đau bụng. Norovirus thường được gọi bằng những tên khác như vi-rút viêm dạ dày-ruột, viêm dạ dày và ngộ độc thực phẩm. Bệnh này không liên quan đến bệnh cúm (influenza), thường gây ra bệnh về hô hấp.

### Ai là người nhiễm norovirus?

Bất cứ ai cũng có thể nhiễm bệnh này. Bệnh chỉ xuất hiện ở người và được tìm thấy khắp thế giới. Bệnh rất dễ lan truyền và rất phổ biến do dễ nhiễm bệnh.

### Triệu chứng của bệnh là gì?

Triệu chứng thường bắt đầu 1 đến 2 ngày sau khi tiếp xúc với vi-rút, nhưng có thể xuất hiện sớm hơn 12 giờ sau khi tiếp xúc. Triệu chứng thông thường bao gồm buồn nôn, tiêu chảy, nôn mửa, và đau bụng. Đôi khi người bệnh có thể sốt nhẹ, ớn lạnh, nhức đầu, đau nhức cơ và mệt mỏi. Bệnh có thể đến bất chợt, và có thể nhiễm vi-rút này nhiều lần. Đôi khi người nhiễm norovirus không có triệu chứng bệnh, nhưng có thể truyền bệnh cho người khác.

### Bệnh kéo dài trong bao lâu?

Hầu hết người bệnh hồi phục trong 1 đến 2 ngày. Đôi khi người bị nhiễm bệnh không uống nước đủ để thay thế cho nước họ đã bị mất do tiêu chảy và nôn mửa, và người bệnh có thể trở nên mất nước. Điều này có thể xảy ra ở trẻ em, người lớn tuổi và những người có vấn đề về sức khỏe.

### Vi-rút lan truyền như thế nào?

Norovirus được tìm thấy ở phân hoặc chất nôn mửa của người nhiễm bệnh. Norovirus được truyền sang thực phẩm, nước, hoặc bàn tay không được rửa sạch của người nhiễm bệnh sau khi đi vệ sinh.

Người nhiễm bệnh với norovirus do:

- Ăn thức ăn hoặc uống nước bị ô nhiễm của người nhiễm bệnh.
- Ăn hải sản còn sống được lấy từ nước bị ô nhiễm.
- Chạm đến những bề mặt hoặc đồ vật bị ô nhiễm và sau đó sờ vào miệng hoặc ăn mà không rửa tay.

### Tôi sẽ làm gì nếu tôi có những triệu chứng này?

Uống nhiều nước để quý vị không bị mất nước, rửa tay thường xuyên và liên lạc với nơi cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị bị nhiễm bệnh (đặc biệt nếu quý vị không hồi phục nhanh hoặc gặp nguy hiểm do thiếu nước).

**Tiếp theo**

## Trong thời gian bao lâu người bị nhiễm bệnh lan truyền norovirus?

Hầu hết người nhiễm bệnh có thể lan truyền vi-rút từ khi họ bệnh cho đến 3 ngày sau khi họ khỏe lại. Rửa tay thật sạch là rất quan trọng trong việc ngăn ngừa bệnh lan truyền cho những người khác.

## Người bị nhiễm bệnh có nên nghỉ làm hoặc nghỉ học không?

Có. Để ngăn ngừa lan truyền bệnh cho những người khác, người bệnh nên ở nhà cho đến khi hoàn toàn hồi phục và không còn các triệu chứng của bệnh nữa. Theo quy định sức khỏe công cộng, **những người quản lý và nhân viên chăm sóc sức khỏe phải nghỉ làm 72 giờ sau khi các triệu chứng bệnh không còn nữa.**

## Tôi có thể ngăn ngừa nhiễm norovirus như thế nào?

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước ấm, đặc biệt:
  - Sau khi đi vệ sinh
  - Sau khi thay tã
  - Trước khi chuẩn bị thức ăn
  - Trước khi ăn
  - Đảm bảo việc rửa tay của quý vị thường xuyên hơn khi trong gia đình của quý vị có người bệnh
- Làm vệ sinh và khử trùng bề mặt ngay sau khi có nôn mửa hoặc tiêu chảy
- Nấu thức ăn cho phù hợp (đặc biệt là hải sản)
- Rửa và/hoặc bóc vỏ trái cây và rau trước khi ăn
- Tránh chuẩn bị thức ăn cho người khác trong khi quý vị có triệu chứng bệnh và ít nhất 3 ngày sau khi quý vị hồi phục

