

Norovirus

1. Wat is het norovirus?

Norovirussen zijn zeer besmettelijke virussen die een ontsteking van het slijmvlies van het maagdarmkanaal veroorzaken. In de volksmond wordt dit vaak 'buikgriep' genoemd. Per jaar krijgen ongeveer 4,5 miljoen Nederlanders buikgriep waarvan ongeveer een half miljoen gevallen wordt veroorzaakt door het norovirus.

2. Wat zijn de ziekteverschijnselen van het norovirus?

Braken en diarree zijn het meest opvallend. Meestal beginnen deze klachten tussen de 1 à 3 dagen nadat iemand het virus binnen krijgt. Het braken is vaak heftig, en kan heel plotseling optreden. Deze vorm van braken wordt ook wel projectielbraken genoemd. Ook misselijkheid, koorts, hoofdpijn, buikpijn, en buikkramp komen voor. Er zijn ook mensen die geen klachten krijgen maar wel het virus uitscheiden en kunnen overdragen.

3. Hoe kun je het oplopen en hoe kun je anderen besmetten?

Norovirus is erg besmettelijk, het wordt overgedragen via de fecaal-orale route. Dat wil zeggen dat ontlasting en braaksel de besmettelijke virusdeeltjes bevatten en deze op de een of andere manier (meestal via de handen) in de mond terecht komen. Ook besmetting via de lucht als gevolg van braken is mogelijk. Al enkele dagen voor het ziek worden tot dagen erna kan het virus in de ontlasting zitten. Het norovirus wordt onder meer overgebracht via handen die na toiletbezoek niet of niet goed zijn gewassen. Als een besmette persoon voedsel klaarmaakt kan het virus ook in het eten terecht komen en zo weer nieuwe mensen besmetten. In Nederland is het voedsel zelf zelden een bron van het virus. In het buitenland komt dit vaker voor. Voorbeelden daarvan zijn besmette oesters of mosselen.

4. Wie kunnen ziek worden van het norovirus en wie lopen extra risico?

Voor zover bekend komt het norovirus alleen bij de mens voor. Bij jonge kinderen, ouderen en mensen met een verzwakte afweer kunnen de klachten ernstiger zijn en aanzienlijk langer duren.

5. Welke maatregelen kun je nemen om het norovirus te voorkomen?

Het is belangrijk dat iemand met diarree beseft dat hij of zij deze ziekte gemakkelijk kan overbrengen op anderen in de dagelijkse omgang of bij het klaarmaken van bijvoorbeeld een boterham. Daarom zijn de volgende voorzorgsmaatregelen in huishoudens met een zieke die diarree heeft belangrijk:

- Laat de zieke tot drie dagen nadat men klachtenvrij is geen voedsel bereiden.
- Voor alle gezinsleden: goed handen wassen na toiletgebruik, voor voedselbereiding, voor het eten, en na het schoonmaken bij en opruimen van braaksel en diarree.
- Gebruik bij voorkeur papieren handdoekjes na het handenwassen, als dat niet kan verschoon dan dagelijks de handdoek.
- Zorg dat de zieken indien mogelijk een apart toilet gebruiken (bij voorkeur tot 3 dagen na het stoppen van de klachten).
- Maak minimaal dagelijks het toilet schoon met een chlooroplossing (40 delen water op 1 deel chloor). Maak schoon in de juiste volgorde van schoon naar vies. Vergeet daarbij niet de deurklink, de lichtsckakelaar, de kraan en de spoelknop van het toilet schoon te maken.
- Was met braaksel of ontlasting bevuilde kleding of beddengoed in een niet te volle wasmachine op een zo hoog mogelijke temperatuur volgens een standaardwasprogramma te weten de kookwas van 90 graden of 2 x op 60 graden. Bij die laatste de was in de droger drogen en zo heet mogelijk strijken.

6. Is het norovirus te behandelen?

Er is geen geneesmiddel tegen deze vorm van buikgriep. De symptomen gaan in de meeste gevallen vanzelf over na één tot vier dagen. Het belangrijkste is dat de zieke voldoende vocht, suikers en zouten (ORS) binnen krijgt om uitdroging te voorkomen. Als de zieke het kan verdragen kunnen kleine hoeveelheden licht voedsel worden gegeten. Het is beter om alcohol en koolzuurhoudende dranken te vermijden. Bij twijfel over het herstel kan de huisarts worden geraadpleegd.

7. Kan iemand met het norovirus naar kindercentrum, school of werk?

Zieke personen die betrokken zijn bij voedselbereiding of patiëntenzorg wordt dringend aangeraden om niet te werken zolang er klachten zijn. Informeer de leidinggevende en de arbodienst en overleg over werk aanpassing of hervatting (48 tot 72 uur na het stoppen van de klachten).

Kinderen met buikgriep voelen zich vaak te ziek om naar een kindercentrum of school te kunnen gaan. Wanneer er sprake is van diarree zonder dat een kind echt ziek is dan is wering niet nodig. Wel is dan de toilet- en handhygiëne extra belangrijk op de school of het kindercentrum. Informeer daarom de leiding van school of kindercentrum als een kind diarree heeft.

8. Wat doet de GGD?

De GGD kan bij een uitbraak van het norovirus worden ingeschakeld om onderzoek te doen naar de verwekker. Daarnaast zal de GGD adviseren over passende maatregelen om te voorkomen dat meer mensen besmet raken.