

## **Merkblatt Noroviren für Betroffene und Angehörige**

### **Was sind Noroviren?**

- Noroviren sind ein klassischer Erreger des Brechdurchfalls.
- Nur der Mensch wird von Noroviren befallen.
- Ähnliche Viren, die bei Tieren vorkommen, führen nicht zu Erkrankungen beim Menschen.

### **Wie stecke ich mich an?**

- Das Virus gelangt über den Mund in den Körper.
- Stuhl und Erbrochenes von Kranken enthalten sehr viele Erreger.

- Noroviren sind hoch ansteckungsfähig! Für eine Erkrankung werden nur wenige Erreger benötigt.
- Ein Tropfen Stuhl eines an Durchfall Erkrankten reicht theoretisch um 100.000 Menschen anzustecken!
- Gelangen kleinste Mengen auf die Hände, reicht dies für die Ansteckung!

- Gelangt Stuhl oder Erbrochenes direkt oder über die Hände auf Gegenstände (z.B. Türklinken) so sind auch diese, bis zu 14 Tagen, ansteckend.
- Noroviren können auch von verunreinigten Lebensmitteln (insbesondere Meeresfrüchten) oder von verunreinigtem Trinkwasser ausgehen. Dies ist aber eher selten der Fall.

### **Wer erkrankt an Noroviren und wann erkrankt man?**

- Im Prinzip kann jeder daran erkranken.
- Kinder bis zum Alter von 5 Jahren und ältere Personen sind häufiger betroffen.
- Die meisten Erkrankungen treten von Oktober bis März auf.
- Die Erkrankungen beginnen 6 bis 50 Stunden nach dem Kontakt mit dem Virus.

### **Wie sieht eine Noroviruserkrankung aus?**

- Im Vordergrund stehen Erbrechen und Durchfall.
- Hinzu kommen Bauch-, Kopf-, und Muskelschmerzen.
- Fieber ist eher selten.
- Am gefährlichsten ist der starke Flüssigkeits- und Mineralienverlust, insbesondere bei kleinen Kindern und alten Menschen.
- Die Krankheit dauert 12 bis 48 Stunden.
- Manchmal haben die Patienten nur Durchfall oder nur Erbrechen.
- Es kommen auch leichte und unbemerkte Infektionen vor.

### **Wer ist wie lange ansteckend?**

- Während der akuten Erkrankung ist man hoch ansteckungsfähig.
- Die hohe Ansteckungsfähigkeit dauert bis ca. 48 Stunden nach dem Ende von Erbrechen und Durchfall an.
- Auch nach dem Durchfall wird das Virus noch ein bis zwei Wochen (manchmal auch mehrere Wochen) mit dem Stuhl ausgeschieden.

## **Wie vermeide ich Infektionen mit Noroviren?**

- Es gibt keine Impfung.
- Meeresfrüchte immer gut durchgaren.
- Kontakte zu Betroffenen möglichst einschränken.
- Bei Kontakt mit Betroffenen und deren Ausscheidungen Einmalhandschuhe tragen.
- Bei Erbrechen auf Spritzer achten. Ggf. Mundschutz tragen.
- Auf Händehygiene achten. (Auch nach dem Ausziehen der Einmalhandschuhe) Hände gründlich waschen und desinfizieren (gegen Viren wirksames Desinfektionsmittel in Apotheken erhältlich).
- Bei der Essenzubereitung auf Hygiene achten. Solange sich ein Erkrankter im Haushalt befindet am besten nur durcherhitzte Speisen essen.
- Wäsche bei 60° (bevorzugt 90°C) mit einem Vollwaschmittel waschen. Wäsche, die nicht bei 60° gewaschen werden kann, nach dem Waschen 14 Tage nicht verwenden.
- Betroffene Flächen mit Desinfektionsmittel behandeln (Einmalhandschuhe).

## **Was tun wenn ich krank werde?**

- Es gibt keine Arzneimittel gegen Noroviren. Alle Antibiotika sind wirkungslos!
- Ausreichend trinken!
- Bei schweren Fällen, insbesondere bei Kleinkindern und alten Menschen, frühzeitig einen Arzt hinzuziehen. Manchmal ist ein Krankenhausaufenthalt erforderlich.

## **Wie kann ein Ausbreiten der Erkrankung vermieden werden?**

### **Für Beschäftigte in Lebensmittelberufen:**

- Erkrankte dürfen laut Infektionsschutzgesetz nicht in Lebensmittelberufen tätig sein.
- Frühestens 2 Tage nach Abklingen der Krankheitszeichen ist eine Wiederzulassung zur Arbeit möglich.
- Auch in den folgenden 4 – 6 Wochen ist auf eine strikte Händehygiene zu achten.

### **Für Beschäftigte in und Besucher von Gemeinschaftseinrichtungen:**

- Kinder unter 6 Jahren dürfen erst zwei Tage nach dem Ende der Krankheitszeichen (d.h. insbesondere seit 2 Tagen kein Durchfall mehr) wieder in den Kindergarten oder die Schule. Ein ärztliches Attest ist dafür nicht erforderlich.
- Auch danach ist für mindestens zwei Wochen verstärkt auf Hygiene zu achten (insbesondere Händedesinfektion nach dem Toilettenbesuch).
- Betreuungspersonal sollte ebenfalls nach Abklingen der Symptome für weitere 2 Tage der Gemeinschaftseinrichtung fern bleiben.

## **Was hat das Gesundheitsamt damit zu tun?**

- Das Gesundheitsamt steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Bei weitergehenden Fragen rufen Sie uns einfach an: Tel. 02421-22-2406.
- Der Nachweis von Noroviren ist meldepflichtig. Das Labor muss das Gesundheitsamt informieren.
- Für Ihren Arzt besteht die Meldepflicht an das Gesundheitsamt wenn Sie im Lebensmittelbereich tätig sind oder wenn der Arzt einen direkten Zusammenhang zwischen mindestens zwei Erkrankungen sieht.
- Die Leitung einer Gemeinschaftseinrichtung muss dem Gesundheitsamt mitteilen, wenn ein Kind unter 6 Jahren an einer Magen-Darm-Infektion erkrankt ist.

Weitergehende Informationen für Ärzte und Gemeinschaftseinrichtungen siehe Homepage des Robert Koch Instituts ([www.rki.de](http://www.rki.de); Startseite=> Infektionskrankheiten A-Z => Noroviren). Diese Informationen des Robert Koch Instituts sind auch die Quelle der Informationen des vorliegenden Merkblattes.