

INFEKTIONEN MIT NOROVIREN

Hintergrund

Im Winter und Frühjahr treten auch in Deutschland regelmäßig vermehrt Norovirus-Infektionen auf. Daher informiert Sie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gemeinsam mit dem Robert Koch-Institut (RKI) über die aktuelle Situation, die Ansteckungswege und allgemeine Verhaltensregeln.

Was sind Noroviren?

Noroviren sind Krankheitserreger, die sich selber nicht vermehren können und deshalb auf die Zellen anderer Lebewesen angewiesen sind. Sie sind weltweit verbreitet und eine der häufigsten Ursachen für Magen-Darm-Infektionen. Das Virus ist sehr widerstandsfähig und bleibt außerhalb des menschlichen Körpers über Tage ansteckungsfähig. Gelangt es in den menschlichen Körper, kann dies zu einer kurzen aber heftigen Magen-Darm-Erkrankung führen.

Wie wird das Norovirus übertragen?

Nur eine kleine Menge an Viren reicht zur Ansteckung aus. Das Virus wird über den Stuhl bzw. über Erbrochenes ausgeschieden. Die Übertragung erfolgt vor allem als so genannte fäkal-orale Schmierinfektion (z.B. über Handkontakt mit Flächen, die durch virushaltigen Stuhl oder Erbrochenes verschmutzt sind) oder über die orale Aufnahme (über den Mund) virushaltiger Tröpfchen, die beim schwallartigen Erbrechen entstehen. Die Übertragung kann auch über Lebensmittel erfolgen, die während der Produktion oder Verarbeitung kontaminiert (verschmutzt) wurden.

Welche Beschwerden löst die Infektion mit Noroviren aus?

Die Krankheit beginnt meist nach einer Inkubationszeit (Zeit zwischen Ansteckung und Erkrankungsbeginn) von 10-50 Stunden plötzlich mit starker Übelkeit, schwallartigem Erbrechen, Bauchkrämpfen, Durchfällen und Kreislaufbeschwerden. Es treten nicht immer alle Symptome auf. Fieber kommt selten vor. Die Beschwerden sind normalerweise nach 12-60 Stunden abgeklungen. Die Erkrankung ist unangenehm, aber bei gesunden Menschen nicht lebensbedrohlich. Gefahren bestehen insbesondere für kleine Kinder und alte Menschen, wenn durch Erbrechen und Durchfall viel Flüssigkeit und Salze (Elektrolyte) verloren gehen.

Wie verhalte ich mich, wenn ich krank bin?

Berufstätige sollten während der Erkrankung nicht zur Arbeit und Kinder nicht zur Schule oder in den Kindergarten gehen, um Ansteckungen anderer zu vermeiden. Kinder unter 6 Jahren sollten erst 2 Tage nach Abklingen der Symptome die Betreuungseinrichtung wieder besuchen. Für alle gilt, dass man nach einer Norovirus-Erkrankung mindestens noch zwei Wochen lang auf besonders sorgfältige Toiletten- und Händehygiene achten sollte, da Viren noch über Tage, im Einzelfall auch über Wochen, mit dem Stuhl ausgeschieden werden können. Eine medikamentöse Behandlungsmöglichkeit gibt es nicht. Bei Bedarf sollte man Bettruhe einhalten und eine ausreichende Menge an Flüssigkeit (Tee oder Wasser) trinken. Die Getränke sollten ggf. mit Traubenzucker, Salz oder Mineralien angereichert werden. Wenn die akute Phase vorbei ist, kann wieder leicht verdauliche Kost aufgenommen werden.

1₂₀₀₈



BÜRGERINFORMATION

Gibt es nach durchgemachter Krankheit einen Schutz (Immunität) vor einer neuen Infektion?

Nach durchgemachter Norovirusinfektion scheint es nur zu einer kurz dauernden Immunität von wenigen Monaten zu kommen, dann ist eine neue Infektion möglich. Eine Impfung gibt es bisher nicht. Daher ist die Beachtung allgemeiner Hygieneregeln das Wichtigste, um sich und andere vor einer Ansteckung zu schützen.

Wie kann ich mich und andere vor einer Ansteckung schützen?

Der direkte Kontakt zu Erkrankten sollte vermieden werden, da sie während der Krankheit viele Erreger ausscheiden. Nach Möglichkeit sollte nur eine Person die Pflege und Betreuung übernehmen. Während der Erkrankung sollte man nicht für andere Essen zubereiten. Sorgfältige Hände- und Sanitärhygiene sind die wichtigsten Maßnahmen, um eine Weiterverbreitung zu vermindern. Sanitärhygiene meint die regelmäßige gründliche Reinigung der sichtbar oder möglicherweise mit Stuhl oder Erbrochenem verunreinigten Gegenstände/Flächen einschließlich Türgriffe und Waschbecken. Beim Reinigen der Flächen sollten Gummihandschuhe getragen und Einwegtücher verwendet werden, die nach Gebrauch entsorgt werden. Ein genereller Einsatz von Desinfektionsmitteln ist im privaten Haushalt in der Regel nicht erforderlich.

Gründliches Händewaschen umfasst: Die Hände zum Waschen ganz nass machen und die Seife gründlich auch zwischen den Fingern verreiben. Nach 20–30 Sekunden die Hände mit Wasser abspülen. Zum Abtrocknen sollte jede Person ein eigenes Handtuch bzw. Einwegtücher verwenden.

Verschmutzte Wäsche ist bei mindestens 60°C (bevorzugt bei 90°C) mit einem Vollwaschmittel zu waschen.

Besteck und Geschirr können wie üblich gereinigt werden.

Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

Wenn der Erkrankte bei schwerem Verlauf der Infektion (insbesondere bei Kleinkindern, alten Menschen und chronisch Kranken) sehr viel Flüssigkeit durch Erbrechen und Durchfälle verliert und der Verlust nicht ausgeglichen werden kann, sollte die Hausärztin/der Hausarzt verständigt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie über:

Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt und Ihr Gesundheitsamt

Zuständig für Sie: