** NORO VIRUSAS**

Noro virusas – tai virškinamojo trakto virusinė infekcinė liga. Žiemą-pavasarį Lietuvoje suaktyvėja viduriavimą sukeliantys žarnyno virusai, todėl susergama norovirusine infekcija, kuri dar vadinama „žiemos vėmimų liga“ arba „skrandžio gripu“. Šiuo virusu užsikrėsti gali visų amžiaus grupių asmenys, todėl noro virusas pasireiškia tiek kūdikiams, tiek pagyvenusiems žmonėms, kurių nusilpusi imuninė sistema. Vis tik didžiausias sergamumas pastebimas vaikams iki 9 metų.

Pirmieji ligos simptomai pasireiškia po užsikrėtimo praėjus 12—48 valandoms. Žmogus gali užsikrėsti norovirusine infekcija nuo tiesioginio sąlyčio su kitu sergančiuoju, per maistą (ypač termiškai neapdorotą), orą, užterštus daiktus (ir fekalijas). Ant rankų virusas išlieka iki 4 val., ant žaislų iki 10 val.

*Noro viruso simptomai dažniausiai praeina po 24-60 valandų*.

Vėmimas, vandeningas viduriavimas, pykinimas, raumenų bei sąnarių skausmai, pilvo, galvos ir raumenų skausmai, bendras negalavimas, karščiavimas.

Rimtesni simptomai: vėmimas tulžimi, krauju, viduriavimas su krauju, sąmonės sutrikimai, aukšta temperatūra.

Jei būklė nesunkėja, ligonis yra gydomas namuose, tačiau jeigu simptomai nepraeina per 3 dienas ar liga suintensyvėja, reikėtų apsilankyti pas gydytoją. Pagrindinis gydymas yra simptomų palengvinimas: ypatingai svarbu palaikyti tinkamą skysčių kiekį organizme, jog nekiltų dehidratacijos pavojus. Vartokite preparatus, kurie atstato elektrolitų balansą organizme. Venkite aštraus ar saldaus maisto, pieno produktų ar kito maisto, kuris gali sudirginti organizmą.

*Profilaktika*

Plautis rankas su muilu prieš gaminant maistą.

Visuomet plautis rankas grįžus namo iš viešų vietų, apsilankius tualete.

Kelionėse naudokite rankų dezinfekcinį skystį. Vandenį gerkite tik iš patikimų šaltinių.

Profilaktiškai vėdinkite patalpas. Plaukite daržoves, vaisius, moliuskus bei kiaušinius.

Chloru dezinfekuokite patalynę, aplinkos daiktus, paviršius ar kitus sergančiojo suteptus daiktus. Dezinfekuokite tualetą, kurį naudoja žmogus užsikrėtęs noro virusu.