

El Norovirus

¿Qué es el norovirus?

La enfermedad provocada por el norovirus a menudo se denomina “gastroenteritis”, gripe de 24 horas y el virus se denomina virus de los “cruceiros”.

Hay muchos tipos de norovirus y puede contagiárselo más de una vez.

¡El norovirus se transmite muy rápidamente! Se han producido brotes de norovirus en hogares de ancianos, centros de cuidado infantil, escuelas, restaurantes, eventos con cáterin y campamentos, entre otros.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas comienzan entre 12 y 48 horas después de entrar en contacto con el norovirus. La enfermedad generalmente es breve y dura entre 12 y 60 horas. Entre los síntomas, pueden incluirse los siguientes:

- Náuseas
- Diarrea (sin sangre)
- Vómitos
- Dolor y calambres estomacales
- Febrícula
- Dolor de cabeza
- La deshidratación grave es poco



frecuente, pero puede revestir importancia.

¿Cómo se contagia el norovirus?

La infección por norovirus se produce al tocarse la boca accidentalmente con caca o vómito de otras personas enfermas con este virus. Sucede generalmente en estos casos:

- Una persona enferma con norovirus no se lava bien las manos después de usar el baño o de cambiar pañales y luego toca alimentos u objetos que otros se llevarán a la boca (p. ej., juguetes).
- Una persona enferma con norovirus vomita cerca. Las partículas del virus en el vómito eventualmente caen en las superficies que luego tocan los demás.



¿Genero riesgo de contagio?

Las personas generan un mayor riesgo de contagio desde el momento en que comienzan a sentirse enfermas hasta, al menos, 48 horas después de que desaparecen la diarrea o los vómitos. Sin embargo, el virus puede permanecer en la caca de las personas infectadas durante dos semanas o más después de desaparecer los síntomas.

- Algunas personas pueden portar y transmitir el norovirus sin tener síntomas.

¿Cómo puedo prevenir la enfermedad?

- Lávese las manos antes de preparar los alimentos, comer o manipular platos o juguetes de bebés.
- Lávese siempre las manos después de usar el baño, cambiar pañales o enseñar a usar el inodoro.
- Las personas con norovirus no deben preparar alimentos ni brindar atención médica a otras personas.
- Limpie las áreas sucias con diarrea o vómitos con agua y jabón. Desinfecte posteriormente usando 1 taza de cloro por galón de agua (consulte la página siguiente).
- Las personas enfermas deben usar un baño diferente.

(over)



Consejo de salud:

Pasos para lavarse las manos:

- Use jabón y agua corriente tibia.
- Refriéguese las manos durante 20 segundos, por lo menos; use un cepillo para lavarse las uñas.
- Lave todas las superficies:
 - Entre los dedos
 - Debajo de las uñas
 - Las muñecas
- Enjuague bien y séquese las manos con una toalla de papel limpia.
- ¡No deben usarse desinfectantes de manos en lugar de lavarse las manos!

Tratamiento del norovirus

- No hay medicamentos para el tratamiento; tampoco hay una vacuna para prevenir la enfermedad.
- La mayoría de los síntomas desaparecen por sí solos al cabo de unos días. Si los síntomas persisten o son graves, consulte a su proveedor de atención médica. Es importante prevenir la deshidratación bebiendo más líquidos, como jugo y agua.

Limpieza ante el norovirus

- Al limpiar áreas sucias con vómitos y diarrea, lo mejor es usar guantes desechables y una máscara facial simple.
- Use una solución de cloro (una taza de cloro por dieciséis tazas de agua) para desinfectar áreas de hasta 25 pies que entraron en contacto con diarrea o vómitos. Rocíe la solución directamente sobre el vómito o la materia fecal y deje que repose durante 10 minutos. Use toallas para recoger todo desecho visible y arrójelas a la basura. Repita hasta haber eliminado todo el residuo visible. Nuevamente, rocíe la solución con cloro sobre el área y déjela reposar durante 1 minuto antes de

- enjuagar finalmente con agua.
- Desinfecte un área de 25 pies alrededor de la zona con vómitos o diarrea.
- **Tenga cuidado al usar esta solución; es lo suficientemente fuerte como para desteñir ropa y alfombras.**
- Debe lavarse las manos inmediatamente después de usar la solución.
- Toda la ropa sucia debe lavarse de inmediato y tocarse en la menor medida posible. Toda la ropa sucia con diarrea o vómitos debe lavarse aparte en un ciclo de agua caliente.

Si cree que tiene el norovirus

- No prepare alimentos para otras personas.
- Si su trabajo conlleva manipular alimentos, trabajar en ámbitos de atención médica o trabajar con niños, no vaya a trabajar y consulte a su proveedor de atención médica.
- Los niños y adultos que tienen norovirus o que se sospecha que están infectados no deben ir a ámbitos de cuidado infantil, especialmente si actualmente están enfermos y tienen diarrea o vómitos.