

NOROVIRUS KOTIHOITO-OHJEET JA HOITOON HAKEUTUMINEN

- Norovirustaudin vilkkainta aikaa on tammikuun ja toukokuun välinen aika

Tartunnan torjunta

Norovirus tarttuu juomavedestä tai elintarvikkeista. Virus tarttuu herkästi myös ihmisestä toiseen. Tartunnan voi saada pinnoilta, ovenkahvoista.

- Huolellinen käsienpesu lämpimällä vedellä ja saippualla
- Vältä koskettamasta silmiä tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi

Noroviruksen oireet

Oireet alkavat nopeasti

- ripuli ja vatsakivut
- pahoinvointi tai oksennukset
- kuume

Hoito kotona

- Älä mene sairaana töihin, kouluun, päivähoitoon
- Lepo ja runsas nesteytys → Juo useita litroja päivässä!
- Suolojen nauttiminen
- "kotiripulijuoma" → täysmehu laimennetaan samalla määrällä vettä, ja litraan tätä juomaa sekoitetaan puoli teelusikallista ruokasuolaa. Juoman luontainen sokeri auttaa suolan ja veden imeytymistä.
- Tarkkaile vointiasi ja ota tarvittaessa yhteys puhelimitse terveyskeskukseen/ päivystykseen

Hoitoon hakeutuminen

- Hoitoon hakeudutaan heti jos on nestehukka tai kuivumista. Kuivuminen näkyy voimakkaana uupumisena ja limakalvojen kuivuutena.
- Kuume ei väisty parissa vuorokaudessa
- Ulosteeissa on verta
- Ripuli kestää laantumattomana pitempään kuin kolme päivää