

İnsanlarda hastalığa sebep olan patojenlere ilişkin bilgiler – Hijyen korur!

Noro virüsü nedir?

Noro virüsleri tüm dünyada görülürler ve genellikle mide bağırsak hastalıklarına sebep olurlar. Patojenler hasta kişi tarafından dışkı veya kusma yoluyla büyük miktarlarda dışarı atılırlar ve son derece bulaşıcıdır. Bu sebeple çocuk yuvaları, okullar, huzur evlerin ya da hastane gibi sosyal kurumlarda ishal ve kusma olguları sıklıkla büyük salgınlar halinde görülür. Hastalıkların büyük bir kısmı Ekim ve Mart ayları arasında görülür.

Noro virüsü nasıl bulaşır?

İnsandan insana

Noro virüsleri genellikle temas enfeksiyonu ile insandan insana bulaşır. Burada Noro virüsleri hastanın küçük dışkı veya kusmuk kalıntıları ile eller aracılığıyla başkalarına aktarılır. Patojenler kolaylıkla ellerden ağza geçerler. Kusma esnasında ortaya çıkan virüs içeren çok küçük damlacıklar da oldukça bulaşıcıdır.

Kirlenmiş nesnelere aracılığıyla

Patojenler, kapı kolları, trabzanlar veya armatürler gibi nesnelere üzerinde bulunabilir ve eller aracılığıyla rahatlıkla ağza ulaşabilirler.

Gıda maddeleri ile

Salatalar, meyve (ör. dondurulmuş meyveler de), karides veya midye gibi çiğ gıda maddeleri Noro virüsleri ile kolonize olabilir ve kirli sular veya diğer içecekler gibi bulaşmaya yol açabilirler.

Hastalarda ne gibi hastalık belirtileri görülür?

Hastalık çoğu zaman aniden şiddetli ishal, bulantı ve kusma ile başlar. Bu duruma karın ve adale ağrılarının eşlik ettiği şiddetli bir halsizlik hissi eşlik eder, ara sıra ateş yükselmesi ve baş ağrısı görülebilir. Şiddetli kusma ve ishal vücutta hızlı bir şekilde sıvı kaybına yol açabilir, bu durum kendini halsizlik veya baş dönmesi şeklinde belli edebilir. Şikayetler genellikle 1 ila 2 gün içinde tamamen kaybolur.

Hastalığın kuluçka süresi ne kadardır ve bulaşıcılık ne kadar sürer?

Hastalık bulaşma sonrasında genellikle oldukça çabuk ortaya çıkar, bu süre genellikle 6 saat ile 2 gün arasındadır. Hastaların bulaştırmaları hastalık belirtilerinin ortaya çıkmasıyla başlar. Şikayetlerin kaybolmasını takip eden 48 saat içinde oldukça fazla patojen dışkı yoluyla dışarı atılır. Fakat hastalar 2 hafta boyunca veya münferit durumlarda daha da uzun bir süre virüs yayabilirler ve kusma ve ishal geçmiş olsa bile bulaştırmaları devam edebilir.

En fazla risk altında bulunan kişiler kimlerdir?

Esas itibarıyla Noro virüsü enfeksiyonuna herkes yakalanabilir. Hastalık oldukça sık olarak 5 yaşın altındaki çocuklarda ve 70 yaşın üzerindeki yaşlı kişilerde görülür. Bu kişiler kusma ve ishal sonucu oluşan sıvı kaybına karşı da oldukça hassaslardır.

Hastalık durumunda nelere dikkat etmeliyim?

- ▶ Hastalar fiziksel istirahat etmelidir ve mümkün olduğunca diğer kişilerle temastan kaçınmalıdır.
- ▶ İshal ve kusma olgularında fazla miktarda sıvı tüketmek çok önemlidir.
- ▶ Tuz kaybını dengelemek için eczanelerden temin edilebilen elektrolit çözeltilerinin kullanılması faydalı olabilir.
- ▶ Yeterli tuz alımına ve sindirimi kolay besin tüketimine dikkat ediniz.
- ▶ Özellikle küçük çocuklar, gebeler, yaşlılar veya zayıf bünyeli kişiler, ishallerin sık sık tekrarlanması ve/veya 2 ila 3 günden uzun sürmesi veya buna ek olarak ateş veya kusma görülmesi halinde tıbbi tedavi görmelidirler.
- ▶ Tedavilerle sadece şikayetler hafifletilebilmektedir. Antibiyotikler Noro virüsüne karşı etkisizdirler.
- ▶ Eğer mümkünse iyileştikten 2 gün sonrasına kadar ayrı bir tuvalet kullanınız. Hastalıktan sonraki 2 hafta boyunca tuvaleti her kullanmadan sonra ellerinizi su ve sabunla titizlikle yıkamaya ve tuvaleti temiz tutmaya özellikle dikkat ediniz!
- ▶ Kusmuk veya dışkı kalıntıları çok yüksek derecede bulaştırıcı oldukları için bunları daima çok çabuk bir şekilde temizleyiniz. Ardından özenle gerçekleştirilen el hijyenine dikkat ediniz!
- ▶ Hastalık durumunda diğer kişiler için yemek hazırlamayınız. Bulaşıklar alışlageldiği gibi temizlenebilir.
- ▶ Hastalık durumunda kıyafetleri, yatak nevresimlerini, banyo liflerini ve havluları sık sık değiştiriniz ve bunları çamaşır deterjanı ile en az 60°C'de yıkayınız.

İnsanlarda hastalığa sebep olan patojenlere ilişkin bilgiler – Hijyen korur!

Hastalık durumunda nelere dikkat etmeliyim?

- ▶ Hastalığın huzur evleri veya hastaneler gibi kurumlara bulaşmasını engellemek için şikayetlerin kaybolmasından sonra da en az iki gün boyunca buraları ziyaret etmektan kaçınınız.
- ▶ Daha sonra da prensip olarak özenli el ve sıhhi alan temizliğine daima dikkat ediniz! Hastalığın hastanede ortaya çıkması durumunda hastane personeli özel hijyen önlemlerine başvuracaktır.
- ▶ Noro virüsü vakalarında Enfeksiyon Koruma Yasası düzenlemeleri geçerlidir. Bulaşıcı kusma ve/veya ishal hastalığı teşhisinin veya böyle bir şüphenin mevcut olduğu durumlarda 6 yaşından küçük çocuklar okullar ve kreşler gibi toplum kuruluşlarını geçici olarak ziyaret edemezler. Ebeveynler toplum kuruluşlarını çocuklarının hastalığı konusunda bilgilendirmelidir. Bu kurumlara genellikle şikayetlerin sona ermesinden 2 gün sonra tekrar gidilebilir. Kesin zamanı ilgili sağlık müdürlükleri belirlerler. Yazılı bir doktor raporuna gerek görülmemektedir.
- ▶ Meslek icabı belli gıda maddeleri ile çalışan kişiler, bulaşıcı kusma ve/veya ishal durumunda en erken şikayetler ortadan kalktıktan 2 gün sonra tekrar çalışmaya başlayabilirler. Aynı şüpheli durumlar için de geçerlidir.

Kendimi nasıl koruyabilirim?

El hijyeni

Ellerinizi daima su ve sabunla iyice yıkayınız, bu hususa özellikle tuvalet ihtiyacınızı giderdikten sonra, gıdaları hazırlamadan evvel ve yemekten önce dikkat ediniz. Ellerinizi yıkadıktan sonra temiz bir havlu ile iyice kurulayınız. Böylece bağırsaktaki patojenlerin kirliliği eller aracılığıyla ağza geçmesi engellenecektir.

Alınacak diğer hijyen önlemleri

- ▶ Mümkünse hastalık belirtilerinin ortadan kalmasını takip eden 2 gün boyunca hasta kişilerle temasta bulunmaktan kaçınınız.
- ▶ Sadece şahsınıza ait hijyen ürünleri ve havlular kullanınız.
- ▶ Hastanın bulunduğu ortamdaki lavabolar, kapı kolları ve zeminler gibi yüzeyleri düzenli olarak tek kullanımlık bezlerle temizleyiniz ve bunları ev çöpüne atarak tasfiye ediniz. Bu durum tuvaletler gibi görünür şekilde kirlenmiş yüzeyler için de geçerlidir. Bu sırada tek kullanımlık eldiven takmak enfeksiyonlara karşı ek bir koruma sağlayacaktır.
- ▶ Genellikle su ve piyasadaki temizlik maddeleri ile bir temizlik yapmak yeterlidir.
- ▶ Sağlık Müdürlüğü veya doktorunuz tarafından önerilmesi halinde, özel dezenfeksiyon maddelerinin kullanılması gerekli olabilir.

Gıdaların doğru kullanımı

- ▶ Noro virüsleri ile kontamine olmuş gıdalarla bulaşmayı önlemek için özellikle deniz mahsulleri içeren yemekler iyi pişirilmelidir.
- ▶ Noro virüslere karşı şu anda bir aşı yoktur.

Nerelerden bilgi edinebilirim?

Daha geniş bilgi için yerel Sağlık Müdürlüğü hizmetinizdedir. Bulaşıcı ishal hastalıklarında Enfeksiyon Önleme Yasası hükümleri geçerli olduğu için burada güncel duruma ve enfeksiyonla ilgili konulara ilişkin kapsamlı bilgiler mevcuttur.

Daha fazla (teknik) bilgi edinmek için Robert Koch Enstitüsü'nün sayfasını da (www.rki.de/noroviren) ziyaret edebilirsiniz.

Hijyen ile enfeksiyondan korunma konusuna ilişkin daha fazla bilgiye Sağlık Eğitimi Federal Merkezi'nin sayfasından (www.infektionsschutz.de) ulaşabilirsiniz.



STEMPEL

Yayıncı:

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi, Köln.
Tüm hakları saklıdır.

Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Kamu Sağlık Hizmetleri Federal Hekimler Birliği e.V) ile işbirliği iş birliği ve Robert Koch Enstitüsü'nün onayı ile hazırlanmıştır.

Bu kamu bilgilendirme broşürü www.infektionsschutz.de adresindeki ana sayfadan ücretsiz olarak indirilebilir.