



Empfehlungen zur Eindämmung von Norovirus-Erkrankungen in Privathaushalten

Erreger

Die Erreger gehören zu den Caliciviren (von lateinisch Calix = Kelch). Dies sind unbehüllte Viren mit hoher Umweltresistenz. Noroviren sind weltweit verbreitet, zu einer Erkrankungshäufung kommt es besonders in der kalten Jahreszeit. Das einzige bekannte Erregerreservoir ist der Mensch. Eine Impfung oder ein spezifisches Medikament gegen Noroviren gibt es nicht.

Maßnahmen:

wichtiger Hinweis!

Bei schweren Verläufen (starke Flüssigkeitsverluste durch Erbrechen, Durchfall) sollte vor allem bei Kleinkindern, älteren Patienten und Personen mit Grunderkrankungen frühzeitig ein Arzt konsultiert werden, der bei Bedarf eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytversorgung sicherstellt.

wichtigste Vorsorgemaßnahme

Eine sorgfältige Händehygiene (sorgfältiges Händewaschen) und die Vermeidung des Kontaktes mit Erkrankten (z. B. kein Händeschütteln) vermindern das Infektionsrisiko, weil das Virus durch direkten Kontakt zu Erkrankten (virushaltiges Erbrochenes oder Stuhl) oder indirekt über verschmutzte Flächen (z.B. Waschbecken, Türgriffe etc.) übertragen wird. Auch wer virushaltige Tröpfchen, die beim Erbrechen entstehen, einatmet, kann sich infizieren. Wenn es nicht möglich ist, sich beim Erbrechen eines Angehörigen fernzuhalten z.B. bei Kleinkindern und Menschen bei denen Erstickengefahr besteht, sollten die eigenen Atemwege mit einer Maske (z.B. Staubmaske aus dem Baumarkt) oder einem Stofftuch geschützt werden. Anschließend sollten die Innenräume gut gelüftet werden.

Entsorgung von Erbrochenem

Das Aufwischen des Erbrochenen sollte nur eine Person besorgen. Dabei bitte Einmalhandschuhe tragen, die Atemwege durch eine Maske oder durch ein Stofftuch schützen und kräftig lüften. Das Erbrochene kann über die Toilette entsorgt werden. Aber Vorsicht beim Spülen, weil sich hier wieder feine Tröpfchen bilden können. Am besten wird der Mundschutz bis zum Ende des Entsorgungsvorganges anbehalten. Die verschmutzten Flächen sollten mehrmals mit viel Wasser und unter Verwendung von Einwegtüchern gereinigt werden. Bei der Entsorgung von Erbrochenem oder Reinigungstücher über den Abfall bitte beides zuerst in einem Beutel verschließen und dann wegwerfen.

Durch die Fensterlüftung und die Reinigung mit Wasser und Reinigungsmittel werden die Erreger stark verdünnt und die Gefahr der Übertragung vermindert. Reinigungsmittel auf Chlor- Peroxidbasis können die Viren abtöten, dabei sind die Anwendungsempfehlungen des Herstellers zu beachten. Ein genereller Einsatz von Desinfektionsmitteln ist im Privathaushalt in der Regel nicht erforderlich. Vielmehr kommt es auf die konsequente Einhaltung der genannten Maßnahmen an.

Toilettenbenutzung

Der Kranke sollte - wenn möglich - eine eigene Toilette erhalten. Mehrere an Noroviren Erkrankte können die gleiche Toilette benutzen.

Die Körperreinigung des Erkrankten führt sehr schnell zu einer Verschmutzung der Hände. Nach intensiver Lüftung soll die Toilette (einschließlich Türklinke) gereinigt werden. Anschließend auf sorgfältige Händereinigung achten.

Empfehlungen für Erkrankte

Erkrankte Personen sollten in der akuten Phase Bettruhe einhalten und bis zu 48h (besser 72h) nach dem Ende der Durchfälle den körperlichen Kontakt mit anderen Personen einschränken. Daneben ist wegen der zum Teil erheblichen Flüssigkeits- und Elektrolytverluste auf eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Elektrolyten (z. B. Salzstangen) zu achten. Nach Abklingen der akuten Symptome besser zunächst mit leichter Kost (z. B. klare Brühe) beginnen. Erkrankte sollen keine Speisen für andere zubereiten!

Empfehlung für Menschen, die Kontakt mit Erkrankten hatten

Personen, die Kontakt mit Erkrankten hatten, sollten auf eine sorgfältige Händereinigung achten. Ein Tipp: Sie können die Schwere einer Norovirusinfektion vermindern, in dem Sie in den nächsten 24h mit der Nahrungsaufnahme zurückhaltend sind. Schweres und reichliches Essen führt zu stärkerem Durchfall und/oder Erbrechen.

Umgang mit Geschirr und Wäsche

Das Geschirr von Erkrankten kann in der Spülmaschine gereinigt werden (Temperaturen auf höchster Einstellung). Leib- und Bettwäsche sowie Handtücher sollten mit einem Vollwaschmittel bei Temperaturen von mindestens 60 °C gewaschen werden (keine Wassersparfunktion verwenden).