

## **ANBEFALINGER VED OMGANGSSYKE - forholdsregler**

(ofte mage/tarm infeksjon med Noro virus)

Det tar 12-48 timer fra man blir smittet til man blir sjuk. Symptomene, som varer fra 1-3 døgn, er akutt innsettende kvalme, oppkast, magesmerter og vandig diaré. I tillegg opplever mange influensaliknende symptomer som feber, muskel- og leddsmerter og hodepine.

Det er viktig å drikke mye, og den væsken man tar for å hindre uttørring, bør ikke inneholde for mye sukker (f.eks. brus), da dette kan øke graden av diare. Lettbrus inneholder søtningstoffer som kan binde vann i tarmen, og dermed opprettholde eller forverre diaréen. Et godt alternativ er eplejuice blandet med farris.

Apotekene gir god informasjon om væskeerstatning.

Skoler og barnehager:

- Barn bør holdes hjemme ved symptomer og i **48** timer etter opphør av oppkast og diaré.
- Det er viktig å foreta hyppig håndvask, rengjøring og desinfisering av stallebord og leker.
- En bør bruke engangshansker ved bleieskift, og brukte hansker og bleier skal legges i lukkede plastposer før de kastes.

Helsesøster

Kilde: Folkehelseinstituttet, avdeling for infeksjonsovervåking.