



Hohe Ansteckungsgefahr durch Noroviren

Zurzeit grassieren akute Magen-Darm-Infektionen, die vor allem mit heftigem Erbrechen und starken Durchfällen einhergehen. Verursacher sind derzeit meist die Noroviren. Wie können Sie sich davor schützen und im Falle einer Erkrankung behandeln?

► *Wie steckt man sich an?*

Erkrankte scheiden die Viren mit dem Stuhl und/oder dem Erbrochenen aus. Die Erreger können über die Hände oder damit verschmutzte Gegenstände in den Mund gelangen oder auch über beim Erbrechen versprühte, feine Tröpfchen mit der Luft eingeatmet werden. Verunreinigte Speisen und Trinkwasser sind weitere Infektionsquellen. Eine minimale Dosis reicht bereits aus, um sich zu infizieren.

► *Wer ist besonders gefährdet?*

Kinder unter 5 Jahren und über 70-Jährige sind besonders häufig betroffen. Bei Säuglingen und Kleinkindern stehen Norovirus-Infektionen hinter den Rotaviren an zweiter Stelle als Ursache von akuten Magen-Darm-Infektionen.

In Gemeinschaftseinrichtungen wie Altenheimen oder auch Krankenhäusern können sich die Erreger schnell ausbreiten.

► *Strikte Hygiene wichtig*

Wenn möglich, meiden Sie den direkten Kontakt zu Erkrankten. Waschen Sie sich stets sorgfältig Ihre Hände, vor allem vor dem Essen. Ist eine Person im eigenen Haushalt betroffen, muss die Hygiene strikt eingehalten werden: Mögliche Infektionsquellen wie beispielsweise Toilette, Waschbecken, Türklinken sind konsequent zu reinigen. Verwenden Sie zum Putzen Einwegtücher und entsorgen diese anschließend, damit die Erreger nicht weiter verbreitet werden. Tragen Sie dabei zum Schutz Haushaltshandschuhe. Leib- und Bettwäsche sowie Handtücher sollten Sie bei Temperaturen von mindestens 60 °C mit einem Vollwaschmittel waschen. Erkrankte sollten möglichst keine Speisen für andere zubereiten. Genesende müssen auf eine intensive Toiletten- und Händehygiene auch noch für ein bis zwei Wochen nach Abklingen der akuten Krankheitssymptome achten; denn so lange können die Viren in ihrem Stuhl ausgeschieden werden.

► *Großer Flüssigkeitsverlust gefährlich*

Bei starkem Durchfall und Erbrechen verliert der Körper sehr viel Flüssigkeit und droht auszutrocknen. Bei schweren Verläufen sollte vor allem bei kleinen Kindern, älteren Patienten und Personen mit Grunderkrankungen frühzeitig ein Arzt konsultiert werden. Der Zustand kann lebensbedrohend sein und eine Infusionsbehandlung im Krankenhaus erforderlich machen

► *Orale Rehydrationslösung*

Eine Impfung oder Medikamente, die der Infektion vorbeugen oder die Viren ursächlich bekämpfen könnten, stehen nicht zur Verfügung. Gelindert werden können lediglich die Symptome. Unbedingt müssen schnellstmöglich die mangelnde Flüssigkeit und auch lebensnotwendige Salze (Elektrolyte) ersetzt werden. Die Apotheke hält ausgewogene Fertigmischungen bereit, die zudem auch Traubenzucker als Energielieferant enthalten. Das Pulver wird in abgekochtem Wasser aufgelöst und schluckweise getrunken.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Gemeinschaftspraxis Dr. V. Kamm-Kohl und Dr. C. Heuschmid, Ziegelsteinstrasse 32 / 1. Stock - 90411 Nürnberg
hausärztlich-internistische Hausarztpraxis, diabetologisch qualifiziert, staatlich anerkannte Gelbfieberimpfstelle

Sie erreichen uns Mo u. Do: 08.00 – 13.00 Uhr, Di: 08.00 – 13.00 Uhr, Mi u. Fr: 08.00 – 16.00 Uhr Sa: 10.00 – 12.00 Uhr
15.00 – 18.00 Uhr 16.00 – 20.30 Uhr
Telefon: 0911 - 564356
Web: www.medidoktor.de