

## معلومات حول مسببات الأمراض لدى الإنسان - النظافة وقاية

تتواجد فيروسات النورو في جميع أنحاء العالم وتسبب في غالب الأحيان أمراضًا معوية. ومسببات المرض تفرز بكميات كثيرة في البراز والقيء وهي معدية للغاية، ولذلك كثيرا ما يحدث انتشار لحالات قيء وإسهال في المؤسسات التي بها تجمعات بشرية مثل رياض الأطفال والمدارس ودور المسنين والمستشفيات، وتحدث معظم الحالات المرضية من شهر تشرين الأول/أكتوبر وحتى شهر آذار/مارس.

### ما هو فيروس النورو؟

**من شخص لآخر**  
تنتقل العدوى غالبا من شخص لآخر عن طريق العدوى الإفرازية من شخص لآخر، حيث تنتقل مسببات الفيروس بكميات متناهية في الصغر عن طريق اليدين من خلال بقايا البراز والقيء للأشخاص المصابين، كما يصل مسبب المرض بسهولة إلى الفم. أيضا الرذاذ المحمل بالفيروس مع جذا، حيث ينتشر في الهواء أثناء القيء.

### كيف ينتقل فيروس النورو؟

**عن طريق الأشياء الملوثة**  
من الممكن أن تتلوث الأشياء بمسببات الفيروس مثل مقابض الأبواب ودرازين السلم أو الصنابير، وعن طريق اليدين تجد الفيروسات الموجودة على الأشياء الملوثة طريقها إلى الفم.

**عن طريق المواد الغذائية**  
قد يحدث أن تكون المواد الغذائية غير المطبوخة ملوثة بفيروس النورو وقد تؤدي هي الأخرى إلى حدوث العدوى، ومن أمثلة تلك المواد الغذائية السلطة والفاكهة (وحتى حبات الفاكهة المجمدة على سبيل المثال) الملفوف والجمبري أو الفواكه البحرية أو عن طريق المياه وغيرها من المشروبات الملوثة.

غالبا ما تبدأ الإصابة فجأة بإسهال حاد وغثيان وقيء شديد. علاوة على ذلك كثيرا ما يحدث شعور قوي بالمرض مع آلام بالبطن والعضلات وأحيانا يأتي مع ارتفاع طفيف في درجة الحرارة وصداع، ومن الممكن أن تؤدي حالات القيء والإسهال الشديدة إلى فقدان سريع في سوائل الجسم (الجفاف) والذي يؤدي إلى إحساس بالهزال ودوخة. وغالبا ما تهدأ حدة الأعراض كلياً بعد مرور يوم إلى يومين.

### ما هي أعراض المرض؟

غالبا ما يظهر المرض سريعا بعد الإصابة بالعدوى، أي في المعتاد ما بين 6 ساعات إلى يومين، ويصبح المصابون عادة عند ظهور علامات المرض معديين جدا، وحتى بعد مرور 48 ساعة من اختفاء حدة المرض تغادر الكثير من الفيروسات المسببة للمرض الجسم عن طريق البراز. ومن الممكن أيضا أن تستمر مغادرة الفيروسات للجسم في البراز حتى قرابة أسبوعين، وفي بعض الحالات الفردية لأكثر من أسبوعين. وهذا معناه أن المصابين يظلون حاملين للعدوى حتى لو توقف القيء والإسهال.

### متى يظهر المرض ومتى يكون المريض معديا لغيره؟

مبدئيا من الممكن أن يصاب أي شخص بفيروسات النورو، ولكن عادة ما يصاب بها على وجه الخصوص الأطفال تحت 5 سنوات وكذلك المسنين فوق 70 سنة، كما أنهم يعانون من فقدان السوائل التي قد تنشأ من القيء والإسهال أكثر عن غيرهم.

### من هم الأكثر عرضة للإصابة بالمرض؟

- ▶ ينبغي على المرضى تقليل الجهد البدني وتقليص الاتصال مع الأشخاص الآخرين على أكبر قدر ممكن.
- ▶ عند وجود إسهال وقيء فإنه من المهم شرب سوائل كثيرة .
- ▶ لتعويض فقدان الأملاح من الجسم يمكن استخدام ما يسمى بمحلول الجفاف من الصيدلية وذلك عند اللزوم.
- ▶ يجب تناول الأغذية سهلة الهضم مع تواجد أملاح كافية في الطعام.
- ▶ يجب معالجة الأطفال الصغار والحوامل والمسنين وكذلك الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة طبيا وخصوصا إذا تكررت الإسهال أو استمر لأكثر من 2 إلى 3 أيام وصاحبه حدوث ارتفاع في درجة الحرارة أو قيء.
- ▶ لا يمكن سوى تخفيف حدة الأعراض؛ ولهذا فإن المضادات الحيوية غير فعالة ضد فيروسات النورو .
- ▶ ينصح باستخدام "تواليت" (مرحاض) خاص بعد الشفاء لمدة يومين ما كان هذا ممكنا. عليك الانتباه بشكل خاص خلال مدة أسبوعين بعد الإصابة بالمرض إلى قيامك بعد كل استخدام للمرحاض بغسل الأيدي جيدا بالماء والصابون والحفاظ على المرحاض نظيفاً!
- ▶ التخلص السريع من بقايا البراز والقيء وذلك لأنهم معديين جدا، وإضافة إلى ذلك يجب مراعاة نظافة اليدين جيدا.

### ما الذي ينبغي فعله في حالة المرض؟

# فيروس النورو

## معلومات حول مسببات الأمراض لدى الإنسان - النظافة وقاية

### ما الذي ينبغي فعله في حالة المرض؟

- في حالة المرض لا تقم بإعداد أي وجبات غذائية للآخرين. ويمكن غسل الأطباق على النحو المعتاد.
- في حالة المرض قم بتغيير الملابس الداخلية ومفارش السرير وليقة الاستحمام والقوط بانتظام، وقم بغسلها في درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية بمسحوق غسيل لكل الأغراض.
- تجنب زيارة دور المسنين أو المستشفيات بعد انتهاء أعراض المرض على الأقل لمدة يومين لتجنب نقل العدوى.
- في أعقاب الزيارة يجب العناية الدقيقة بالصحة واليدين. وإذا ما ظهرت الإصابة في المستشفى فسيقوم العاملون في المستشفى باتخاذ ما يلزم من إجراءات صحية خاصة.
- يسري على هذا الفيروس الإجراءات المتبعة والخاصة بقانون الوقاية من العدوى. لا يسمح عادة للأطفال الأقل من 6 سنوات والذين ثبت وجود العدوى عندهم في القيء والإسهال، أو كان هناك شك في الإصابة بالمرض فإنه يحظر ذهابهم للمنتشات المجتمعية مثل المدارس ورياض الأطفال مرة أخرى إلا بعد مرور يومين على انتهاء أعراض المرض. ويحدد مكتب الصحة المختص هذا الموعد، وليس ضرورياً وجود شهادة طبية كتابية بهذا.
- لا يسمح للأشخاص العاملين في مجال المواد الغذائية بالعودة إلى العمل في ظل وجود قيء أو إسهال معدي إلا بعد مرور يومين على انتهاء أعراض المرض. وهو ما ينطبق أيضاً على حالات الشك بالإصابة.

### نظافة الأيدي

اغسل اليدين دائماً بالماء والصابون، وخصوصاً بعد قضاء الحاجة، وكذلك قبل تحضير الوجبات والأكل، ثم قم بتجفيف الأيدي بعناية بمنشفة نظيفة، وبهذا يتم تجنب وصول الجرثومة المرضية من الأمعاء إلى الفم عن طريق اليدين الملوّتين.

### إجراءات صحية أخرى

- تجنب على قدر الإمكان الاتصال المباشر بالمرضي بعد انتهاء المرض بيومين.
- لا تستخدم سوى أغراضك الصحية الشخصية و فوطك الشخصية.
- تنظيف الأسطح المحيطة بالمرضى مثل الأحواض، ومقابض الأبواب والأرضيات على نحو منتظم باستخدام مناشف تستخدم لمرة واحدة والتخلص منها في قمامة المنزل فوراً، ويسري هذا أيضاً على الأسطح المتسخة ظاهرياً مثل التواليت (المرحاض)، وهنا يمكن استخدام جوارب لليدين والتي تستخدم مرة واحدة وزيادة في الوقاية من العدوى.
- التنظيف بالماء والمواد المنظفة المعتادة عادة ما يكون كافياً.
- قد يكون من الضروري استخدام مطهرات خاصة طالما أن مكتب الصحة أو الطبيب قد نصح به.

### التعامل الصحيح مع المواد الغذائية

- لتجنب العدوى بالأغذية الملوثة بفيروس النورو، ينبغي طهي أطباق المأكولات البحرية تحديداً بشكل خاص.
- كما أنه لا يوجد حتى الآن تطعيم ضد فيروس النورو.

### أين يمكنني الاستعلام؟

مكتب الصحة القريب منكم يقدم لكم المعلومات والمشورة. ونظراً لأنه يجب الإبلاغ عن حالات تفشي المرض، لذا تتوفر في مكاتب الصحة معلومات حول الوضع الحالي للمرض وخبرات كبيرة في التعامل معه. لمزيد من المعلومات عن أعراض المرض، يمكنكم الإطلاع أيضاً على الموقع الإلكتروني لمعهد روبرت كوخ ([www.rki.de/noroviren](http://www.rki.de/noroviren)).  
لمزيد من المعلومات عن الوقاية من المرض من خلال النظافة، يُرجى الإطلاع على صفحات المركز الاتحادي للتوعية الصحية على الإنترنت ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).

#### الناشر:

المركز الاتحادي للتوعية الصحية، كولونيا.  
جميع الحقوق محفوظة.

أعد بالتعاون مع الرابطة الاتحادية لطبيبات وأطباء الخدمة العامة وبالتنسيق مع معهد روبرت كوخ.

هذه المعلومات متاحة للتحميل مجاناً على موقع ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).



STEMPEL