

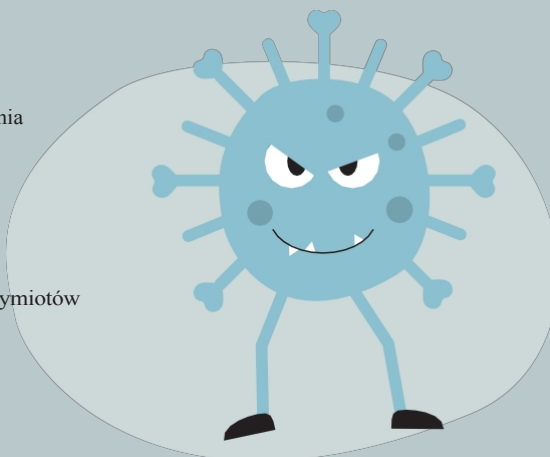
# Norowirus

Norowirusy należą do najczęstszych czynników wywołujących zakaźne choroby żołądkowo-jelitowe. Szczególnie często występują one w miesiącach jesiennych i zimowych – nie tylko w placówkach stacjonarnych, ale również w opiece ambulatoryjnej. Pacjenci objęci opieką, np. w placówkach opieki dziennej lub powracający do domu po pobycie w szpitalu, również mogą przenosić wirusa. Dlatego konieczna jest czujność i konsekwentne stosowanie wszystkich środków higienicznych wprowadzonych przez PDL, kierownictwo placówki lub personel pielęgniarstwa.

## Jak przenosi się norowirus?

Wirusy są wydalane z kałem i wymiotami. Do zakażenia dochodzi głównie poprzez:

- bezpośredni kontakt z osobami chorymi
- zanieczyszczone powierzchnie
- lub drobnymi kropelkami w powietrzu podczas wymiotów



6–40 godz.

## Okres inkubacji

- Objawy mogą pojawić się już w ciągu 6 do 50 godzin od zakażenia.
- Faza ostra choroby jest szczególnie zakaźna, ale nawet po jej ustąpieniu wirus być wydalany z kałem nawet przez 14 dni. Dlatego higiena jest nadal ważna nawet po ustąpieniu objawów.

## Objawy choroby:



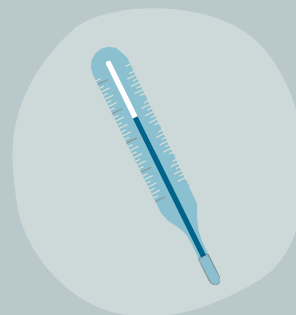
nagle, gwałtowne wymioty,



silna biegunka



bóle brzucha, nudności, bóle głowy, osłabienie



czasami również podwyższona temperatura ciała.



**UWAGA:** Największym zagrożeniem jest utrata płynów – szczególnie u osób starszych. Należy zwrócić uwagę, czy pacjent pije wystarczającą ilość płynów. Jeśli nie, należy poinformować o tym odpowiedni personel pielęgniarstwa.



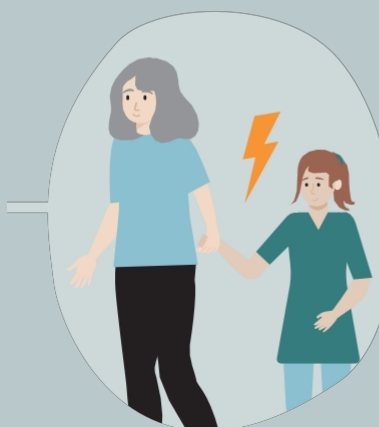
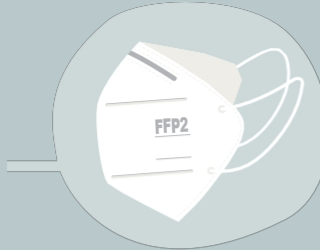
## Twoje zadanie jako opiekuna: stosowanie środków higieny

W przypadku podejrzenia zakażenia norowirusem PDL lub pielęgniarka dyplomowana zarządzi odpowiednie środki. Twoim zadaniem jako opiekuna jest

– w celu ochrony chorego pacjenta, innych pacjentów i oczywiście również w celu ochrony własnej.

### Należy pamiętać o następujących kwestiach:

- rękawiczki, fartuchy ochronne i maski FFP2 należy konsekwentnie i tylko dla jednego pacjenta.
- Higiena rąk powinna być zawsze wykonywana zgodnie z planem – nawet po ustąpieniu objawów (co najmniej 4–6 tygodni!).
- Higiena powierzchni: regularnie dezynfekować klamki, toalety, umywalki.
- Narzędzia pielęgnacyjne należy używać wyłącznie do użytku osobistego i dokładnie dezynfekować.
- Bieliznę zawsze transportować w zamkniętych workach i prać w temperaturze co najmniej 60°C.
- Zachowaj dystans wobec współlokatorów, krewnych i zwierząt domowych.
- W przypadku wystąpienia własnych objawów (np. nudności lub biegunki) należy natychmiast poinformować kierownictwo i wezwać lekarza. Do pracy można wrócić najwcześniej 48 godzin po ustąpieniu dolegliwości.
- Jeśli pacjent wymaga przeniesienia (np. do szpitala), należy koniecznie poinformować o tym wcześniej służbę transportową i placówkę.
- Osoby chore mogą przyjmować gości dopiero po upływie 2 dni od całkowitego ustąpienia objawów. obj a w ów.
- Dzieci i osoby z obniżoną odpornością nie powinny mieć kontaktu z osobami chorymi.



### Informacja o obowiązku zgłoszenia

Zgodnie z ustawą o ochronie przed zakażeniami zakażenie norowirusami podlega zgłoszeniu (§ 6 i § 7 IfSG). Szczególnie dotyczy to osób pracujących w placówkach zbiorowego zakwaterowania lub poniżej 6 roku życia.

W przypadku osób poniżej 18 roku życia obowiązują szczególne przepisy. Proszę pamiętać: zgłoszenie dokonuje lekarz prowadzący – w razie pytań prosimy o kontakt z PDL.



## Terapia

Nie ma konkretnego leczenia norowirusa ani szczepionki. Najważniejsze jest, żeby uzupełnić płyny i elektrolity. Jeśli osoba, którą się opiekujesz, pije za mało lub jest bardzo osłabiona,

należy **niezwłocznie** poinformować o tym odpowiednią osobę wykwalifikowaną lub PDL. Po konsultacji z lekarzem podejmie ona decyzję, czy konieczne jest np. podanie kroplówki lub przeniesienie pacjenta do szpitala.

### W ten sposób możesz pomóc osobie, którą się opiekujesz

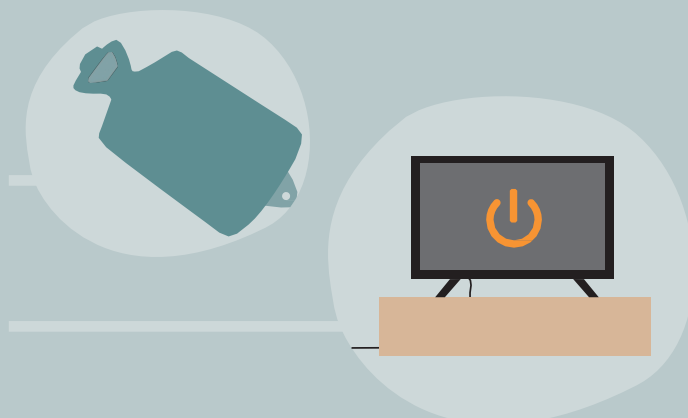
W przypadku zakażenia norowirusem osoba wymagająca opieki często czuje się osłabiona, niepewna i bezradna – szczególnie narażone są osoby starsze lub z chorobami współistniejącymi. Nawet

nie ma specjalnego leczenia, jako opiekun możesz zrobić wiele, aby zapewnić osobie wymagającej opieki dobre samopoczucie i poczucie bezpieczeństwa.

### Co może jeść i pić pacjent?

Należy zawsze przestrzegać zaleceń personelu pielęgniarskiego i, w razie potrzeby, wskazówek lekarza. Podstawową zasadą jest:

- **Picie jest najważniejsze:** należy regularnie podawać niewielkie ilości płynów – najlepiej niegazowaną wodę, napary ziołowe (np. rumiankowa, koprowa) lub lekko osolony bulion.
- **Nie podawać produktów mlecznych ani soków owocowych:** mogą one nasilać biegunkę – należy ich bezwzględnie unikać.
- **Łatwo przyswajalne posiłki, gdy powróci apetyt:** sucharki, paluszki solone, duszona marchewka, Ryż, owsianka lub banan – podawaj w małych porcjach i obserwuj, co dziecko dobrze toleruje. Nie podawaj ciężkostrawnych, tłustych ani pikantnych potraw.
- **Co jeszcze można zrobić?** Proszę zapytać: „Co lubisz pić?” lub „Czy kiedyś pomagało na ból brzucha?” Buduje to zaufanie i czasami przynosi zaskakująco dobre pomysły.
- **Zaproponuj termofor** – ale nigdy bez konsultacji z pielęgniarką i tylko jeśli nie ma przeciwwskazań.
- **Stwórz spokojne otoczenie** – telewizor, telefon komórkowy lub głośne dźwięki niepotrzebnie stresują.



### Pomoc w przypadku wymiotów lub biegunki u pacjenta

Wymioty i biegunka są dla pacjentów nie tylko uciążliwe fizycznie, ale często również wstydlive.

Dlatego tym ważniejsze jest, aby w takich sytuacjach opiekun zachował spokój, okazał szacunek i pewność siebie.



## Co można zrobić, gdy pacjent wymiotuje:

- **Natychmiast zapewnij bezpieczeństwo:** ulóż osobę, której udzielasz opieki, w pozycji pionowej lub bezpiecznej pozycji bocznej – aby uniknąć ryzyka zakrztuszenia.
- **Szybko i higienicznie usuń wymiociny:** użyj rękawiczek jednorazowych, miski, jednorazowych ręczników lub chusteczkami celulozowymi. Następnie należy zapewnić pacjentowi dokładną higienę jamy ustnej.
- **Uspokój ją delikatnie:** „Już dobrze, to się zdarza. Jestem przy tobie”. Spokojny ton głosu daje poczucie bezpieczeństwa.
- **Poczucie świeżości:** ciepła woda do płukania lub wilgotna ściereczka może przynieść ulgę i przywrócić uczucie świeżości.

„Nie martw się. Jestem tu.  
Nie jesteś sam”.

## Co zrobić w przypadku nieprzyjemnych zapachów?

Zapachy również mogą być uciążliwe – zarówno dla pacjenta, jak i dla opiekuna. Dlatego należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- otwórz okna lub przewietrz pomieszczenie, nie powodując przeciągu
- Rozłóż chusteczki pochłaniające zapachy lub specjalne chusteczki zapachowe (np. lawendowe, cytrynowe) – dyskretne i nie drażniące.
- Należy używać chusteczek czyszczących o neutralnym zapachu lub rękawiczek do mycia.
- Pracuj z przyjemnym zapachem, np. kilka kropli olejku eterycznego (np. pomarańczowego lub miętowego) na wewnętrznej stronie maski FFP2 – ale tylko wtedy, gdy jest to dozwolone i tolerowane.
- Mów uspokajającym i pełnym szacunku tonem, ponieważ dla osób wymagających opieki nie ma nic gorszego niż wstyd własnego zapachu ciała. Zdanie takie jak: „Nie martw się – zajmę się wszystkim” może znacznie zmniejszyć presję.

## Mały gest – wielki efekt

W takich momentach często jesteś jedyną osobą bliską osobie wymagającej opieki. Twoja postawa – troskliwa, spokojna, opanowana – jest najważniejsza. Pomagasz bowiem nie tylko fizycznie, ale także psychicznie, aby osoba wymagająca opieki znów poczuła się bezpieczna i akceptowana. Spokojnie, uprzejmie i prostymi słowami wyjaśnij, co się dzieje – to uspokaja: „Złapał Pan/Pani wirusa żołądkowo-jelitowego. Będziemy teraz dobrze się Panem/Panią opiekować i



## Co możesz zrobić, gdy osoba, którą się opiekujesz, ma biegunkę:

- będziemy szybko towarzyszyć Państwu w toalecie lub podczas zmiany pozycji, zawsze dbając o ochronę skóry i prywatność.
- Delikatne czyszczenie (np. letnią wodą lub specjalnymi chusteczkami pielęgnacyjnymi) i stosowanie kremów ochronnych, aby uniknąć podrażnień.
- Natychmiast wymień bieliznę i pościel – dyskretnie, bez pośpiechu i spokojnym tonem.
- Dokładnie obserwuj, jak często występuje biegunka – i w razie potrzeby dokumentuj to lub poinformuj odpowiedni personel pielęgniarstwa.



pomogą szybko wrócić do zdrowia. Również zachęcające spojrzenie, ciepły uśmiech lub krótka rozmowa o dawnych czasach dodają otuchy. Pokaż: „Jestem tu. Nie jesteś sam”. Właśnie w takich trudnych chwilach liczy się nie tylko to, co robisz, ale także to, jak to robisz. Twój spokój, zrozumienie i troskliwa opieka mają ogromne znaczenie dla podopiecznych.