ኖሮቫይረስ (NOROVIRUS) *01/10/2025*

ቫይረሱ/ኢንፌክሽኑ ምንድን ነው?

ኖሮቫይረስ በጣም ተላላፊ ቫይረስ ነው። ኖሮቫይረስ በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ የማስመለስ እና የተቅማጥ ቁጥር አንድ መንስኤ ነው። ምንም እንኳን አንዳንድ ሰዎች ኖሮቫይረስን "የጨጓራ ጉንፋን" ብለው ቢጠሩም ከጉንፋን (ኢንፍሉዌንዛ) ጋር ተያያዥነት የለውም።

ማንን ይይዛል?

ማንም ሰው በኖሮቫይረስ ሊያዝ ይችላል። ብዙ አይነት ኖሮቫይረሶች ያሉ በመሆኑ ምክንያት ሰዎች በኖሮቫይረሶች ከአንድ ጊዜ በላይ ሊታመሙ ይችላሉ።

ቫይረሱ እንዴት ይዛመታል?

አንድ ሰው በኖሮቫይረስ ከተያዘ ሰው ሰገራ (አይነ ምድር) ወይም ትውከት ላይ የሚነሱ ጥቃቅን ብናኞች በድንገት ወደ አፉ ውስጥ ሊገቡና በኖሮቫይረስ ሊያዝ ይችላል።

ኖሮቫይረስ በተለይም በሚከተሉት ውስጥ በቀላሉ ይተላለፋል፡

- የረጅም ጊዜ እንክብካቤና ሆስፒታሎችን ጨምሮ በጤና እንክብካቤ መስጫ ተቋማት
- በሬስቶራንቶች እና የምግብ ዝግጅቶች
- ትምህርት ቤቶችና የህጻናት እንክብካቤ
- የመዝናኛ መርከቦች

አንድ ሰው በሚከተለው ምክንያት ሊታመም ይችላል:

- በቫይረሱ ከተያዘ ሰው ጋር በቀጥታ በመነካካት። ለምሳሌ፡ በቫይረሱ የታመመውን ሰው በመንከባከብ ወይም ምግብ ወይም የመመገቢያ እቃዎችን በመጋራት።
- የተበከለ ምግብ ወይም መጠጦችን በመብላት/በመጠጣት
- የተበከሉ እቃዎችን ነክቶ ከዚያም እጆችን ሳይታጠቡ አፍ ውስጥ መክተት

ምልክቶች ምን ምንድን ናቸው?

- ተቅማጥ
- ማስመለስ
- ማቅለሽለሽ
- የሆድ ህመም ወይም ቁርጠት
- ትኩሳት፣ ራስ ምታት፣ እና የሰውነት ህመም (ብዙም ያልተለመደ)

ምልክቶቹ በአብዛኛው ለቫይረሱ ከመጋለጥ በኋላ ከ12–48 ሰዓቶች ውስጥ የሚጀምሩ ሲሆን ከ1–3 ቀናት ውስጥ ይጠፋሉ።

የሚመረመረው እንዴት ነው?

የጤና እንክብካቤ አቅራቢ በአብዛኛው ኖሮቫይረስን አንድ ሰው በሚያሳያቸው ምልክቶች ላይ ተመስርቶ ይመረምራል። የላብራቶሪ ምርመራዎች ኖሮቫይረስን በሰገራና ትውከት ውስጥ ሊያገኙ ይችላሉ።

ህክምናው ምንድን ነው?

ኖሮቫይረስ የሚታከምበት መድሀኒት የለም። ሰዎች የሰውነት ውስጥ ፈሳሻቸውን ለመጠበቅ ፈሳሽ መጠጣት አለባቸው። በአፍ የሚወሰዱ ፈሳሽ መተኪያዎች፣ ከካውንተር ላይ የሚገኙ መድሀኒቶች መለስተኛ ድርቀትን ለመከላከል ሊረዱ ይችላሉ። ከባድ የፈሳሽ ድርቀት የሚያጋጥማቸው ሰዎች የህክምና እንክብካቤ ማግኘት አለባቸው።

ከቨርጂኒያ የጤና መምሪያ የኖሮቫይረስ ኢንፌክሽን ወረርሽኝ መረጃ መስጫ ቅጽ (መስከረም 2018) የተወሰደ
https://www.vdh.virginia.gov/epidemiology/epidemiology-fact-sheets/norovirus-infection

ኖሮቫይረስ (NOROVIRUS) 01/10/2025

እንዴት መከላከል ይቻላል?

- በተለይም በሚከተሉት ሁኔታዎች እጆችን በተደጋጋሚ በሳሙናና ውሀ ቢያንስ ለ20 ሴኮንዶች መታጠብ፡
  - ሽንት ቤት ከመጠቀም ወይም ዳይፐር ከመቀየር በኋላ
  - ምግብ ከማዘጋጀት እና ከመመገብ በፊት
  - መድሀኒት ከመውሰድ ወይም ለሌላ ሰው ከመስጠት በፊት
- ትውከት ወይም ተቅማጥ ያረፈባቸው ቦታዎችን ወዲያውኑ ያጽዱና ከብክለት ነጻ ያድርጉ። ማንጫ የተነከረ ማጽጃ ይጠቀሙ።
- ልብሶች እና አንሶላዎችን ትውከት ወይም ተቅማጥ ከነካቸው ይጠቧቸው።
- ታመው እያሉ እና ምልክቶቹ መታየት ካቆሙ ከ2-3 ቀናት በኋላ ምግብ አያዘጋጁ ወይም ለሌሎች እንክብካቤ አያድርጉ።
- ፍራፍሬዎች እና አትክልትን በአግባቡ ይጠቡ።
- የተበከለ ምግብ ወይም መጠጦች አይመገቡ/አይጠጡ።
- ኦይስተር እና ሼልፊሾችን ቢያንስ በ145 °F ያብስሉ (የሙቀት መጠንን ለማረጋገጥ የምግብ ሙቀት መለኪያ ይጠቀሙ)።

አንድ ሰው ቫይረሱን የሚያስተላልፈው ለምን ያክል ጊዜ ነው?

ሰዎች ምልክቶቻቸው መታየት ካቆሙ በኋላ ኖሮቫይረስን ለ2 ሳምንታት ወይም ከዚያ በላይ ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

ሰዎች በጣም የሚያስተላልፉት:

- ምልክቶቹ ሲኖሩባቸው፣ በተለይም ሲያስመልሱ
- ህመሙ ከተሻላቸው በኋላ ባሉት የመጀመሪያዎቹ ጥቂት ቀናት ውስጥ

አንድ ሰው ምን ያክል ጊዜ በቤት ውስጥ መሆን አለበት?

የሚያስመልሰው እና በተቅማጥ የተያዘ ሰው ምልክቶቹ ከቆሙለት በኋላ ቢያንስ ለ48 ሰዓት በቤት ውስጥ መቆየት አለበት።

ተጨማሪ መረጃ ማግኘት የምችለው እንዴት ነው?

- ስለ ኖሮቫይረስ በተመለከተ ማወቅ ለሚፈልጓቸው ነገሮች የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።
- ስለ ምግብ ወለድ ህመም ለተመለከቱ ጥያቄዎች የአርሊንግተን ካውንቲ የማህበረሰብ ጤና የተላላፊ በሽታ ፕሮግራም ድረገጽን በ (https://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Health/Public-Health/Communicable-Disease-Programs) ይጎብኙ።
- የተጠረጠረ ምግብ ወለድ ህመምን ሪፖርት ለማድረግ የMy Meal Detective ድረገጽን በ (https://redcap.vdh.virginia.gov/redcap/surveys/?s=PJACE4A4EY) ይጎብኙ።
- ስለ ኖሮቫይረስ በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የሲዲሲ/ CDCን ድረገጽ በ (https://www.cdc.gov/norovirus) ይጎብኙ።

ARLINGTON VIRGINIA
Public Health

2100 Washington Boulevard
Arlington, VA 22204
ወደዚህ ቁጥር ይደውሉ 703-228-5200፣ አማራጭ #1፣ እና የእለቱን ነርስ ይጠይቁ
www.arlingtonva.us

ከቨርጂኒያ የጤና መምሪያ የኖሮቫይረስ ኢንፌክሽን ወረርሽኝ መረጃ መስጫ ቅጽ (መስከረም 2018) የተወሰደ
https://www.vdh.virginia.gov/epidemiology/epidemiology-fact-sheets/norovirus-infection