

## Кампилобактериоз гэж юу вэ?

Норовирус бол маш их халдвартай вирус юм. Норовирус бол АНУ-д бөөлжих болон суулгах хамгийн анхдагч шалтгаан юм. Хэдийгээр зарим хүмүүс норовирусыг "ходоодны ханиад" гэж нэрлэдэг ч энэ нь томуу (томуу ханиад)-тай холбоогүй.

## Хэнд халдварладаг вэ?

Норовирус хэнд ч халдварлаж болно. Норовирусын олон төрөл байдаг тул хүмүүс нэгээс олон удаа өвчилж болно.

## Энэ нь хэрхэн тархдаг вэ?

Амьтны ялагдас (өтгөн)-ны өчүүхэн хэсэгт санамсаргүй хүрэлцэх эсвэл норовирусын халдвар авсан хүний бөөлжиснөөс халдвар авах боломжтой.

Норовирус амархан тархдаг, ялангуяа дараах байдлаар:

- Урт хугацааны эмчилгээ хийх болон эмнэлэг зэрэг эрүүл мэндийн байгууллагууд
- Ресторан болон хүнсээр үйлчилдэг газрууд
- Сургууль болон хүүхэд асрах газрууд
- Аяллын хөлөг онгоцууд

Хүн дараах байдлаар өвдөж болно:

- Халдвар авсан хүнтэй шууд харьцах. Өвдсөн хүнийг асрах эсвэл тэдний хоол хүнс эсвэл сав суулгыг хэрэглэх гэх мэт.
- Бохирдсон хоол эсвэл уух зүйл хэрэглэх
- Бохирдсон зүйлд хүрэх, дараа нь угаагаагүй гараараа амандаа хийх

## Ямар шинж тэмдэг илэрдэг вэ?

- Гүйлгэх
- Бөөлжих
- Дотор муухайрах
- Гэдэс өвдөх эсвэл базлах
- Халуурах, толгой өвдөх, бие өвдөх (түгээмэл бус)

Шинж тэмдгүүд ихэвчлэн вируст өртсөнөөс хойш 12-48 цагийн дараа эхэлдэг бөгөөд 1-3 хоног үргэлжилдэг.

## Хэрхэн оношилдог вэ?

Эмнэлгийн тусламж үйлчилгээ үзүүлэгч ихэвчлэн тухайн хүний шинж тэмдгүүдэд үндэслэн норовирусыг оношилдог. Лабораторийн шинжилгээгээр өргөн эсвэл бөөлжиснөөс норовирус илрүүлдэг.

## Ямар эмчилгээ хийдэг вэ?

Норовирусыг эмчлэх эм байхгүй. Хүмүүс шингэний дутагдалд орохгүй байхын тулд шингэн зүйл уух хэрэгтэй. Аптекаас жоргүй олгодог амаар шингэн нөхөх шингэн нь бага зэргийн шингэн алдалтыг арилгах боломжтой. Хүнд хэлбэрийн шингэн алдалттай хүмүүс эмнэлгийн тусламж авах ёстой.

## Үүнээс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх вэ?

- Дараах тохиолдолд гараа тогтмол дор хаяж 20 секунд савандаж угаах хэрэгтэй:
  - Ариун цэврийн өрөөнд орсон эсвэл живх сольсны дараа
  - Хоол хүнс бэлтгэх болон идэхээс өмнө
  - Эм уух эсвэл хэн нэгэнд эм өгөхөөс өмнө
- Бөөлжсөн эсвэл суулгасан гадаргууг нэн даруй цэвэрлэж, ариутгана. Цайруулагчид суурилсан цэвэрлэгч хэрэглээрэй.
- Өвчтөн бөөлжсөн эсвэл гүйлгэсэн тохиолдолд хувцас болон цагаан хэрэглэлийг угаана
- Өвчтэй үед болон шинж тэмдгүүд арилснаас хойш 2-3 хоногийн турш хоол бэлдэж эсвэл бусдыг асарч болохгүй
- Жимс болон хүнсний ногоог сайтар угаана
- Бохирдсон хоол хүнс эсвэл уух зүйл хэрэглэж болохгүй
- Хясаа болон нялцгай биетийг хамгийн багадаа 145 °F хүртэл бэлтгэнэ (Температурыг шалгахын тулд хүнсний термометр ашиглана уу)

## Халдвар авсан хүн хэр удаан халдвар тээдэг вэ?

Хүмүүс норовирусын шинж тэмдэг зогссоноос хойш 2 долоо хоног ба түүнээс дээш хугацаанд халдвар тараах боломжтой.

Дараах тохиолдолд хүмүүс хамгийн их халдвар тараадаг:

- Шинж тэмдэг илэрсэн үед, ялангуяа бөөлжих үед
- Бие сайжирснаас хойш эхний хэдэн өдөр

## Халдвар авсан хүн гэртээ хэр удаан байх ёстой вэ?

Бөөлжих болон суулгалтаар өвдсөн хүн шинж тэмдэг нь зогссоноос хойш багадаа 48 цагийн турш гэртээ байх ёстой.

## Би хэрхэн нэмэлт мэдээлэл авах вэ?

- Нововирусын талаар асууж лавлах зүйл байвал эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ үзүүлэгчтэйгээ холбогдоно уу.
- Хоол хүнсээр дамжих өвчний талаар асуухыг хүсвэл Арлингтон Дүүргийн Олон нийтийн эрүүл мэндийн халдварт өвчний хөтөлбөрийн вебсайтад зочилно уу (<https://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Health/Public-Health/Communicable-Disease-Programs>).
- Хоол хүнсээр дамжих өвчний талаар мэдээлэхийн тулд "My Meal Detective" вебсайтад зочилно уу (<https://redcap.vdh.virginia.gov/redcap/surveys/?s=PJACE4A4E>).
- Нововирусын талаар нэмэлт мэдээлэл авахыг хүсвэл ӨХУСТ-ийн вебсайтад (<https://www.cdc.gov/norovirus>) зочилно уу.



**ARLINGTON**  
**VIRGINIA**

Public Health

2100 Вашингтон Бульвард  
Арлингтон, VA 22204

703-228-5200 утсаар залгаж, #1 сонголт хийж, Өдрийн сувилагчаас асууна уу.