

# Norovirus (buikgriep)

## Zo wordt besmetting voorkomen

Het norovirus is een besmettelijk virus dat buikgriep veroorzaakt. Bent u opgenomen in Noordwest Ziekengroep en besmet met het norovirus? Dan neemt het ziekenhuis maatregelen om verspreiding van het virus te voorkomen. U vindt in deze folder uitleg over deze maatregelen.

*In deze folder staan ook tips en adviezen voor wat u na ontslag thuis kunt doen om besmetting van anderen te voorkomen. (Deze tips zijn wellicht ook zinvol voor uw bezoek en/of familie.)*

### Wat is het norovirus?

Het norovirus is een zeer besmettelijk virus dat een ontsteking van het slijmvlies van het maagdarmkanaal veroorzaakt. In de volksmond wordt dit vaak 'buikgriep' genoemd. Per jaar krijgen ongeveer 4,5 miljoen Nederlanders buikgriep, waarvan ongeveer een half miljoen wordt veroorzaakt door het norovirus. Er is geen geneesmiddel tegen deze vorm van buikgriep. De symptomen gaan meestal na 1 tot 4 vier dagen vanzelf over.

### Wat merkt u van een besmetting met het norovirus?

De klachten beginnen meestal zo'n 1 tot 3 dagen na de besmetting met het virus. De meest opvallende klachten zijn overgeven (braken) en diarree. Het kan zijn dat u heftig moet overgeven. Dit kan bovendien heel plotseling optreden. Deze vorm van overgeven wordt ook wel projectielbraken genoemd. Verder kan het zijn dat u last heeft van:

- misselijkheid
- koorts
- hoofdpijn
- buikpijn
- buikkrampe

Het komt ook voor dat patiënten helemaal niets merken van de besmetting. Maar zij kunnen het virus wel overdragen.

### Hoe raakt u besmet en hoe besmet u anderen?

Het norovirus is erg besmettelijk. Het virus wordt gemakkelijk overgedragen en er zijn maar weinig virusdeeltjes nodig om ziek te worden. De virusdeeltjes zitten in ontlasting en braaksel en komen meestal via de handen in de mond terecht. Bijvoorbeeld na toiletbezoek als de handen niet of niet goed zijn gewassen. Of als iemand die besmet is eten klaarmaakt. Bij overgeven is ook besmetting via de lucht mogelijk. Het virus kan al enkele dagen voordat er klachten ontstaan en tot 3 dagen na herstel in de ontlasting zitten.

## **Wat doet Noordwest om besmetting te voorkomen?**

Patiënten van wie wordt vermoed dat ze besmet zijn met het norovirus, krijgen een éénpersoonskamer. Het kan ook zijn dat meerdere patiënten met dezelfde klachten bij elkaar op een kamer liggen. In beide gevallen neemt Noordwest de volgende maatregelen:

- op de kamerdeur hangt een zogenoemde isolatiekaart
- alle zorgverleners en medewerkers dragen handschoenen en soms ook een schort en mondkapje
- zieke en gezonde patiënten worden op aparte kamers verpleegd
- ook als u geen klachten meer heeft, kunt u nog wel besmettelijk zijn voor anderen: u moet daarom soms toch op de kamer blijven ook al voelt u zich goed
- de afdeling wordt vaker schoongemaakt dan normaal, vooral de toiletten (het kan zijn dat u door het gebruik van een chlooroplossing een zwembadluchtje ruikt)
- iedereen desinfecteert (ontsmet) de handen met handalcohol
- er wordt extra zorgvuldig omgegaan met wasgoed en afval
- als er veel besmette patiënten op een afdeling liggen, wordt een gedeelte of de hele afdeling als zogenoemd besmet gebied beschouwd: uw bezoek moet zich in dat geval eerst melden bij de verpleegkundigen van de afdeling

## **Regels voor uw bezoek**

In principe kunnen besmette patiënten gewoon bezoek ontvangen. Alleen mensen met verminderde weerstand - bijvoorbeeld na een chemokuur - kunnen beter niet op bezoek komen. Uw bezoek moet zich wel aan de volgende regels houden:

- bij meerdere afspraken in het ziekenhuis kunnen uw bezoekers het beste pas als laatste bij u op bezoek komen
- bezoek moet zich altijd eerst melden bij de balie
- bezoek moet de aanwijzingen van de verpleegkundige opvolgen
- bezoek mag niet op uw bed zitten en zij kunnen u beter niet knuffelen en/of aanraken
- bij vertrek handen desinfecteren (ontsmetten) met handalcohol
- uw bezoek verlaat het ziekenhuis vervolgens direct

## **Wat kunt u (na ontslag) thuis doen om besmetting te voorkomen?**

Heeft u of een van uw huisgenoten diarree? Houd er dan rekening mee dat u uw medegezinsleden in de dagelijkse omgang of bij het klaarmaken van voedsel gemakkelijk kunt besmetten. U kunt dit voorkomen door:

- tot 3 dagen na herstel geen voedsel klaar te maken
- goed uw handen te wassen na toiletgebruik, vóór het bereiden van voedsel, vóór het eten en/of na het opruimen van braaksel of diarree (dit is belangrijk voor alle gezinsleden)
- gebruik liefst papieren handdoekjes voor het afdrogen van de handen of verschoon dagelijks de handdoek
- zorg dat zieken tot drie dagen na herstel zo mogelijk gebruikmaken van een apart toilet
- maak minimaal 1 keer per dag, zo nodig vaker, het toilet schoon: werk daarbij van schoon naar minder schoon en gebruik bij voorkeur aparte doekjes, of nog beter wegwerpdoekjes (gebruik van gewone schoonmaakmiddelen is voldoende)
- verschoon minstens elke dag de handdoek in het toilet

- was kleding of beddengoed met (resten van) braaksel of ontlasting op een zo hoog mogelijke temperatuur (minimaal 60 graden) volgens een standaard wasprogramma (kleding die niet op 60 graden gewassen kan worden, kunt u laten stomen of tweemaal wassen op 30 of 40 graden met een volledig wasprogramma)

### **Uw vragen**

Met vragen of voor meer informatie kunt u terecht bij een verpleegkundige of uw behandelend arts.

*Meer informatie vindt u ook op [rvm.nl/norovirus](https://rvm.nl/norovirus)*

*Voor deze folder is gebruik gemaakt van informatie van het RIVM.*