ข้อมูลสำหรับจัดทำ Info graphic “โนโรไวรัส (Norovirus)”

โนโรไวรัส (Norovirus) คือ ?

- เป็นเชื้อก่อโรคในทางเดินอาหาร
- สามารถอยู่ในอุจาระของผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อมได้นานถึง 2 สัปดาห์
- แพร่ระบาดได้ง่ายโดยเฉพาะช่วงฤดูหนาว
- ไม่สามารถทำลายเชื้อได้ด้วยแอลกอฮอล์

ติดต่อโดย

- การบริโภคอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งที่มีการปนเปื้อนเชื้อเข้าไป
- การหายใจเอาละอองฝอยของเชื้อเข้าไป
- มือที่สัมผัสพื้นผิว ของเล่น ที่ปนเปื้อนอาเจียนหรืออุจจาระแล้วหยิบอาหารเข้าปาก
- **ติดเชื้อได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ (ผู้สูงอายุและเด็กเล็กอาจจะมีอาการรุนแรง)**

อาการของโรค

- หลังจากได้รับเชื้อ มักจะมีอาการภายใน 12-48 ชั่วโมง ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเป็นน้ำ ปวดท้อง และอาจมีไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว และภาวะขาดน้ำที่อาจจะเกิดในผู้ป่วยเด็กเล็ก หรือผู้สูงอายุ
- ส่วนใหญ่จะหายได้เองภายใน 1-3 วัน
- ผู้ติดเชื้อที่ไม่มีอาการสามารถแพร่เชื้อให้คนอื่นได้

ป้องกันโดย…ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”

- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารดิบ
- อาหารที่เก็บไว้นานเกินกว่า 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทาน
- เลือกบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมาย “อย.”
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดอย่างน้อย 20 วินาที ก่อนสัมผัสอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ และหลังสัมผัสสิ่งสกปรก
- แช่ผักและผลไม้ในน้ำสะอาด 15 นาที และเปิดน้ำไหล โดยใช้มือถูไปมาบนใบหรือผิวของผัก ผลไม้นานประมาณ 2 นาที
- ขับถ่ายลงส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และปิดฝาก่อนกดชักโครก (ป้องกันการฟุ้งกระจายของเชื้อ)
- ทำความสะอาดพื้นผิว และของเล่น ที่อาจปนเปื้อนอาเจียนหรืออุจจาระด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน หรือสารฟอกขาว
- แยกซักผ้าอ้อม เสื้อผ้าที่เปื้อนอาเจียน หรืออุจจาระ ของผู้ป่วยด้วยน้ำยาซักผ้าขาว
- หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารให้ผู้อื่นเมื่อมีอาการอุจจาระร่วงจากการติดเชื้อโนโรไวรัส

การรักษาเบื้องต้น

- จิบน้ำผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS) บ่อย ๆ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ หรือผสมเอง โดยใช้น้ำต้มสุก ๑ ขวด (ขวดน้ำปลาใหญ่) น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ และเกลือแกงครึ่งช้อนชา ผสมให้เข้ากัน ทิ้งให้เย็น ดื่มแทนน้ำ
- หากอาการไม่ดีขึ้น หรืออาเจียนมากขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

กลุ่มพัฒนาวิชาการโรคติดต่อ กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค