

## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Hygiene schützt!

### Was sind Noroviren?

Noroviren kommen weltweit vor und bewirken beim Menschen meist Magen-Darm-Erkrankungen. Die Erreger werden von Erkrankten mit dem Stuhl und Erbrochenen in großen Mengen ausgeschieden und sind hoch ansteckend. Deshalb kommt es häufig zu größeren Ausbrüchen von Brechdurchfällen in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten, Schulen, Altenheimen oder Krankenhäusern. Die meisten Ausbrüche ereignen sich von Oktober bis März.

### Wie werden Noroviren übertragen?

#### *Von Mensch zu Mensch*

Eine Ansteckung erfolgt meist von Mensch zu Mensch über eine Schmierinfektion. Dabei werden die Noroviren in kleinsten Spuren von Stuhlresten oder Erbrochenem an den Händen weitergetragen. Von der Hand gelangen die Erreger in den Mund. Sehr ansteckend sind auch winzigste virushaltige Tröpfchen, die während des Erbrechens entstehen.

#### *Über verunreinigte Gegenstände*

Gegenstände wie Türgriffe, Handläufe oder Armaturen können mit Keimen verunreinigt sein. Über die Hände können die Viren von den befallenen Gegenständen weiter in den Mund gelangen.

#### *Über Nahrungsmittel*

Eine Übertragung kann auch über mit Erregern verunreinigte Lebensmittel wie Salate, Obst, Krabben oder Muscheln erfolgen, ebenso über verunreinigtes Wasser oder andere Getränke.

### Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Die Erkrankung beginnt plötzlich mit heftigem Durchfall, Übelkeit und schwallartigem Erbrechen. Dazu kommt häufig ein starkes Krankheitsgefühl mit Bauch- und Muskelschmerzen, gelegentlich mit leichtem Fieber und Kopfschmerzen. Die starken Brechdurchfälle können rasch zu einem Flüssigkeitsmangel im Körper führen, welcher sich durch ein ausgeprägtes Schwächegefühl oder Schwindel bemerkbar machen kann. Die Beschwerden klingen meist nach 1 bis 2 Tagen vollständig ab.

### Wann bricht die Krankheit aus und wie lange ist man ansteckend?

Nach der Ansteckung bricht die Erkrankung meist schnell aus, in der Regel zwischen 6 Stunden und 2 bis maximal 3 Tagen. Die Betroffenen sind in der Regel mit dem Auftreten der Krankheitszeichen hoch ansteckend. Bis etwa 48 Stunden nach Abklingen der Beschwerden werden relativ viele Erreger mit dem Stuhl ausgeschieden. Die Erreger können aber auch bis zu 2 Wochen oder in Einzelfällen sogar noch länger ausgeschieden werden. Das bedeutet, dass die Erkrankten auch noch dann ansteckend sein können, wenn Erbrechen und Durchfall abgeklungen sind.

### Wer ist besonders gefährdet?

Grundsätzlich kann jeder an Noroviren erkranken. Besonders häufig trifft es Kinder unter 5 Jahren und Senioren über 70 Jahren. Sie reagieren auch besonders empfindlich auf den Flüssigkeitsverlust, der durch Erbrechen und Durchfall entstehen kann.

### Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- ▶ Erkrankte sollten sich körperlich schonen und den Kontakt mit anderen Personen möglichst einschränken.
- ▶ Bei Durchfall und Erbrechen ist es wichtig viel zu trinken.
- ▶ Um den Verlust von Salzen auszugleichen kann gegebenenfalls der Einsatz von sogenannten Elektrolytersatzlösungen aus der Apotheke sinnvoll sein.
- ▶ Achten Sie auf leicht verdauliche Nahrung mit ausreichender Salzzufuhr.
- ▶ Vor allem Kleinkinder, Schwangere, Senioren oder geschwächte Menschen sollten ärztlich behandelt werden, insbesondere wenn Durchfälle oft auftreten und/oder länger als 2 bis 3 Tage anhalten und zusätzlich Fieber oder Erbrechen hinzukommen.
- ▶ Es können nur die Beschwerden gelindert werden. Antibiotika sind gegen Noroviren unwirksam, eine Impfung gibt es bislang nicht.
- ▶ Benutzen Sie wenn möglich bis zu 2 Wochen nach Genesung eine eigene Toilette und waschen Sie sich stets gründlich die Hände mit Wasser und Seife!

## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Hygiene schützt!

- ▶ Entsorgen Sie immer sehr zügig die Reste von Erbrochenem oder Stuhl, da sie sehr ansteckend sind. Achten Sie dabei auf gründliche Händehygiene!
- ▶ Bereiten Sie im Erkrankungsfall keine Speisen für andere zu.
- ▶ Vermeiden Sie auch nach Abklingen der Krankheitszeichen mindestens für zwei Tage den Besuch von Altenheimen oder Krankenhäusern, um eine Ansteckung dort zu verhindern.
- ▶ Bei Noroviren gelten die Regelungen des Infektionsschutzgesetzes. Kinder unter 6 Jahren, bei denen eine Norovirus-Infektion festgestellt wurde bzw. der Verdacht auf eine Erkrankung besteht, dürfen Gemeinschaftseinrichtungen wie Schulen oder Kindergärten in der Regel erst 2 Tage nach Abklingen der Beschwerden wieder besuchen. Den genauen Zeitpunkt bestimmt das zuständige Gesundheitsamt. Ein schriftliches ärztliches Attest ist nicht erforderlich.
- ▶ Wer in Lebensmittelberufen tätig ist, darf bei einer Norovirus-Erkrankung frühestens 2 Tage nach Abklingen der Beschwerden wieder arbeiten. Das gilt auch für den Verdachtsfall. Achten Sie 4 bis 6 Wochen nach der Erkrankung auf sorgfältige Hände- und Sanitärhygiene!
- ▶ Bei einem Ausbruch im Krankenhaus wird das Personal besondere Hygienemaßnahmen ergreifen.

### Wie kann ich mich schützen?

#### 1. Händehygiene

Waschen Sie sich die Hände immer sorgfältig mit Wasser und Seife! Besonders nach jedem Toilettengang sowie vor der Zubereitung von Speisen und vor dem Essen. Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab. Dadurch wird verhindert, dass krankmachende Keime aus dem Darm über Hände weiterverbreitet werden.

#### 2. Sonstige Hygienemaßnahmen

- ▶ Meiden Sie nach Möglichkeit den direkten Kontakt mit Erkrankten bis 2 Tage nach Abklingen der Krankheitszeichen.
- ▶ Reinigen Sie Flächen im Umfeld des Erkrankten am besten mit Einmaltüchern und entsorgen Sie diese anschließend in den Hausmüll. Das gilt auch für sichtbar verschmutzte Flächen wie Toiletten. Dabei kann das Tragen von Einmalhandschuhen einen zusätzlichen Schutz vor Infektionen bieten.
- ▶ Der Einsatz von speziellen, gegen Noroviren wirksamen Desinfektionsmitteln kann erforderlich sein, sofern dies vom Gesundheitsamt oder von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt empfohlen wurde.
- ▶ Wechseln Sie im Krankheitsfall Bettwäsche und Waschlappen häufig und waschen Sie diese bei mindestens 60°C.

### Wo kann ich mich informieren?

Das örtliche Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung zur Verfügung. Da Norovirus-Erkrankungen gemeldet werden müssen, liegen dort Informationen zur aktuellen Situation und große Erfahrung im Umgang mit Noroviren vor. Weitere Informationen zum Krankheitsbild finden Sie auf den Seiten des Robert Koch-Institutes ([www.rki.de/noroviren](http://www.rki.de/noroviren)).

Weitere Informationen zum Infektionsschutz durch Hygiene finden Sie auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).



STEMPEL

#### Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.  
Alle Rechte vorbehalten.

Erstellt in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. und in Abstimmung mit dem Robert Koch-Institut.

Diese Bürgerinformation wird auf der Homepage [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) kostenlos zum Download angeboten.