



## Vamos nos proteger contra o norovírus

Este tipo de vírus se propaga sobretudo no inverno. Mesmo em outras estações do ano foi detectado gastroenterite coletivo em locais como hospitais, instalações de assistência social etc.

Para prevenir basta tomar cuidados com a higiene pessoal tal como lavar bem as mãos e praticar o gargarejo. Caso haja alguma suspeita procure um hospital imediatamente.

### 1. O que é o Norovírus?

É um vírus que se propaga notadamente no inverno e causa a intoxicação alimentar. Até agora, foi detectado uma grande quantidade no país, entre o mês de dezembro e março.

### 2. Como é feito o contágio?

O norovírus é transmitido por alimentos contaminados ( moluscos entre outros), por água ou por contato pessoa a pessoa. ( dejetos humanos ou contato físicos com objetos contaminados)

### 3. Quais são os sintomas?

Um ou dois dias após o contágio, a pessoa apresenta fortes sintomas de náusea, vômitos, diarreia e febre. Dentre eles, a frequência de vômitos pode ser elevada, razão essa, que no passado este sintoma era conhecido como <doenças de vômito de inverno> . Na fase inicial, pode apresentar sintomas parecidos com uma gripe.

### 4. Como se previne?

O meio mais eficaz é manter a higiene, lavando as mãos manter os objetos de cozinha sempre limpos. Em especial, no manuseio de dejetos vamos procurar usar luvas. Por outro lado, o norovírus pode ser destruído pela temperatura. Aqueça os alimentos suficientemente ( 85 °C, por um minuto) e a descontaminação dos utensílios pode ser feita eficazmente através deste meio. Ao contrário da intoxicação alimentar por meio de bactérias, este tipo de vírus não prolifera e não produz toxinas.

### 5. Como se tratar?

Não existe um tratamento especial com antiviróticos no caso do norovírus. Em geral, as pessoas acometidas apresentam sintomas leves, que podem se curar em poucos dias. Porém, pessoas de idade ou crianças, que apresentam baixa imunidade podem sofrer sintomas fortes que necessitam de internamento.