



## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Hygiene schützt!

### Was sind Noroviren?

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

### Wie werden Noroviren übertragen?

#### *Von Mensch zu Mensch*

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

#### *Über verunreinigte Gegenstände*

Die Erreger können auch an Gegenständen wie Türgriffen, Handläufen oder Armaturen haften und über die Hände leicht in den Mund gelangen.

#### *Über Nahrungsmittel*

Rohe Lebensmittel wie Salate, Obst (auch z. B. tiefgekühlte Beeren), Krabben oder Muscheln können mit Noroviren belastet sein und ebenso zu einer Ansteckung führen wie verunreinigtes Wasser oder andere Getränke.

### Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Die Erkrankung beginnt zumeist 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 Tagen. Die Betroffenen sind mit dem Auftreten der Krankheitszeichen hoch ansteckend. Bis etwa 48 Stunden nach Abklingen der Beschwerden werden relativ viele Erreger mit dem Stuhl ausgeschieden. Aber auch bis zu 2 Wochen oder in Einzelfällen sogar noch länger können Erkrankte die Viren ausscheiden und noch ansteckend sein, auch wenn Erbrechen und Durchfall bereits 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 Elektrolyt-Ersatzlösungen 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.
- ▶ Benutzen Sie, wenn möglich, eine eigene Toilette bis zu 2 Tage nach Genesung. Achten Sie besonders in den 2 Wochen nach der Erkrankung darauf, sich nach jedem Toilettengang gründlich die Hände mit Wasser und Seife zu waschen und auch die Toilette sauber zu halten!
- ▶ Beseitigen Sie immer sehr zügig die Reste von Erbrochenem oder Stuhl, da diese sehr ansteckend sind. Achten Sie danach auf gründliche Händehygiene!
- ▶ Bereiten Sie im Erkrankungsfall keine Speisen für andere zu. Geschirr kann wie üblich gereinigt werden.



## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Hygiene schützt!

### Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- ▶ Wechseln Sie im Krankheitsfall Leib- und Bettwäsche, Waschlappen und Handtücher häufig und waschen Sie diese mit einem Vollwaschmittel bei mindestens 60°C.
- ▶ Vermeiden Sie auch nach Abklingen der Beschwerden mindestens für zwei Tage den Besuch von Altenheimen oder Krankenhäusern, um eine Ansteckung dort zu verhindern.
- ▶ Achten Sie auch im Anschluss grundsätzlich immer auf sorgfältige Hände- und Sanitärhygiene. Bei einem Ausbruch im Krankenhaus wird das Personal besondere Hygienemaßnahmen ergreifen.
- ▶ Bei Noroviren gelten die Regelungen des Infektionsschutzgesetzes. Kinder unter 6 Jahren, bei denen ansteckendes Erbrechen und/oder Durchfall festgestellt wurde bzw. der Verdacht darauf besteht, dürfen Gemeinschaftseinrichtungen wie Schulen oder Kindergärten vorübergehend nicht besuchen. Eltern müssen die Gemeinschaftseinrichtung über die Erkrankung ihres Kindes informieren. In der Regel kann die Einrichtung erst 2 Tage nach Abklingen der Beschwerden wieder besucht werden. Den genauen Zeitpunkt bestimmt das zuständige Gesundheitsamt. Ein schriftliches ärztliches Attest ist nicht erforderlich.
- ▶ Wer beruflich mit bestimmten Lebensmitteln zu tun hat, darf bei ansteckendem Erbrechen und/oder Durchfall frühestens 2 Tage nach Abklingen der Beschwerden wieder arbeiten. Das gilt auch für den Verdachtsfall.

### Wie kann ich mich schützen?

#### Händehygiene

Waschen Sie sich die Hände immer sorgfältig mit Wasser und Seife, insbesondere nach jedem Toilettengang sowie vor der Zubereitung von Speisen und vor dem Essen. Trocknen Sie die Hände anschließend sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab. Dadurch wird verhindert, dass Krankheitserreger aus dem Darm über verunreinigte Hände in den Mund gelangen.

#### Sonstige Hygienemaßnahmen

- ▶ Meiden Sie nach Möglichkeit den direkten Kontakt mit Erkrankten bis 2 Tage nach Abklingen der Krankheitszeichen.
- ▶ Benutzen Sie ausschließlich eigene Hygieneartikel und Handtücher.
- ▶ Reinigen Sie Flächen im Umfeld des Erkrankten wie Waschbecken, Türgriffe und Böden regelmäßig 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.
- ▶ Eine Reinigung mit Wasser und gängigen Reinigungsmittel ist in der Regel ausreichend.
- ▶ Der Einsatz von speziellen Desinfektionsmitteln kann erforderlich sein, sofern dies vom Gesundheitsamt oder von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt empfohlen wurde.

#### Richtiger Umgang mit Lebensmitteln

- ▶ Zur Vermeidung einer Ansteckung über mit Noroviren belastete Speisen sollten insbesondere Gerichte mit Meeresfrüchten gut durchgegart sein.

Eine Impfung gegen Noroviren gibt es bislang nicht.

### Wo kann ich mich informieren?

Das örtliche Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung zur Verfügung. Da bei ansteckenden Durchfallerkrankungen die Regelungen des Infektionsschutzgesetzes gelten, liegen dort Informationen zur aktuellen Situation und große Erfahrung im Umgang mit der Krankheit vor. Weitere (Fach-) Informationen finden Sie auch im Internet 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.