



Govern d'Andorra

NOROVIRUS

Recomanacions per al control de brots de gastroenteritis causades per norovirus en col·lectivitats

Ministeri de Salut
Andorra la Vella, 10 de març del 2015

Àrea de Prevenció, Promoció i Vigilància de la Salut
Àrea de Seguretat Alimentària i Entorn

ELS NOROVIRUS

1. Què són els norovirus?

Els norovirus (o virus de Norwalk) formen part de la família *Caliciviridae* i són la causa principal de gastroenteritis agudes epidèmiques no bacterianes, i generalment ocasionen brots familiars i comunitaris.

L'ésser humà és l'únic reservori del virus que es coneix.

El virus és estable dins d'un ampli rang de temperatures, sobreviu a la congelació, a la refrigeració i a l'escalfament fins als 60 °C. Per aquest motiu, es pot trobar en una gran varietat de superfícies, que poden ser un reservori de llarga durada en brots, especialment quan es tracta d'entorns tancats, si no es neteja o es desinfecta adequadament.

2. Com es transmeten?

Els norovirus són molt contagiosos i es poden propagar molt fàcilment de persona a persona. Els virus es poden trobar a les femtes i als vòmits de les persones afectades.

Hi ha diverses vies de transmissió del virus, com ara:

- Consumir aliments o líquids contaminats amb el virus.
- Tenir contacte directe amb superfícies o objectes contaminats amb el virus, i posteriorment ficar-se les mans a la boca.
- Tenir contacte directe amb una persona afectada o compartir els aliments o els coberts amb algú que té la malaltia.

La via de transmissió més important és la transmissió oral-fecal.

Les persones afectades poden transmetre el virus des del moment en què comencen a tenir-ne els símptomes fins a tres dies després d'haver-se recuperat. Algunes persones poden ser contagioses fins a dos setmanes després que n'hagin desaparegut els símptomes. No hi ha l'estat de portador del virus. Hi ha un terç dels infectats que poden ser asimptomàtics.

3. Quan apareixen i quins en són els símptomes?

Els símptomes de la malaltia s'inicien generalment entre 24 i 48 hores després d'haver estat exposat al virus, tot i que es poden manifestar al cap de 12 hores de l'exposició.

La malaltia s'acostuma a iniciar de forma brusca i sobtada.

Els símptomes principals de la malaltia són nàusees, vòmits, diarrea i rampes estomacals. Algunes vegades pot provocar febre, calfreds, mal de cap, dolor muscular i sensació general de cansament.

Els símptomes duren d'1 a 2 dies aproximadament. Generalment, els infants vomiten més vegades que els adults.

En persones grans i persones amb el sistema immunològic debilitat poden aparèixer problemes de deshidratació, fet que pot ocasionar que el pacient hagi d'ingressar a l'hospital.

4. Tractament de la malaltia

No hi ha cap tractament específic per al virus. Per evitar la deshidratació s'ha de beure molta aigua, fet que contribueix a reemplaçar la pèrdua de líquids ocasionada pels vòmits i la diarrea.

5. Mesures que s'han d'aplicar per controlar la infecció:

5.1. Mesures generals

A) Higiene de les mans:

Una de les mesures més importants per evitar la difusió del norovirus és el rentat de mans freqüent i escrupolós. S'ha de fer amb sabó i aigua calenta, i la durada no ha de ser inferior a 20 segons. Després les mans s'han d'eixugar amb una tovallola d'un sol ús. Aquestes mesures d'higiene són tant per als usuaris de les instal·lacions com per als treballadors.

Quan ens hem de rentar les mans?

- després d'anar al lavabo;
- abans de menjar, preparar o subministrar aliments;
- després del contacte amb malalts o amb material que hagin utilitzat persones malaltes (roba de llit, mobles, etc.);
- després de tossir, tocar-se la cara;
- abans i després de treure's els guants.

La direcció de l'establiment ha de posar en coneixement dels seus treballadors i clients les mesures generals d'actuació. Es poden col·locar cartells als lavabos, el menjador i la cuina recordant la importància de rentar-se les mans.

L'ús de dispensadors de sabó amb una solució amb base alcohòlica (>62% d'etanol) és útil en determinades circumstàncies, encara que no s'ha de substituir per un rentat de mans amb aigua i sabó.

B) Neteja:

La neteja exhaustiva és fonamental per frenar la difusió del virus en l'entorn, ja que pot arribar a sobreviure fora de l'organisme humà fins a 12 dies. Cal reforçar la neteja de tot l'establiment, però especialment en lavabos, menjadors i cuines. És important prestar atenció especial a les superfícies de major contacte amb les mans com: lavabos, aixetes, WC, telèfons, baranes, botons dels ascensors, agafadors de les portes, claus/targetes d'habitacions, etc.

5.2. Mesures específiques

A) Aïllament en cas d'establiments amb habitacions

Es recomana que els malalts amb símptomes, especialment els més afectats, no surtin de l'habitació i no utilitzin les zones comunes fins a 48 hores després de la desaparició dels símptomes. Per facilitar aquesta mesura, els àpats per a aquests hostes s'han de servir a les habitacions, si això és possible.

Si els hostes no volen quedar-se a l'habitació, han d'evitar utilitzar els lavabos col·lectius, freqüentar les àrees comunes i fer activitats conjuntes amb la resta d'hostes.

B) Mesures per al personal treballador

El personal treballador que presenti símptomes no pot assistir a la feina fins almenys 48 hores després que es resolguin.

Les persones afectades pel virus que han de preparar aliments no poden elaborar àpats fins a tres dies després d'haver-se recuperat i durant les dos setmanes següents han d'extremar al màxim les mesures higièniques.

C) Mètode de neteja i desinfecció

Abans de la neteja i la desinfecció, el personal de neteja s'ha de posar guants i davantal d'un sol ús.

Les restes de vòmits i diarrees s'han de tractar de la manera següent:

- Retireu-les amb tovalloles de paper o amb material absorbent granular.
- Introduïu directament en una bossa d'escombraries el material contaminat.
- Renteu immediatament l'àrea implicada i les zones properes amb aigua calenta i detergent.
- Després de netejar, apliqueu desinfectant a l'àrea contaminada i als voltants amb un producte que tingui almenys 1.000 parts per milió (ppm) o una concentració del 0,1% d'hipoclorit sòdic (lleixiu).
- Dipositeu els guants i el davantal en una bossa de residus, en acabar la neteja i desinfecció.
- Renteu-vos les mans.

D) Neteja d'àrees i superfícies específiques

Superfícies dures: l'àrea de 3 metres al voltant d'una zona contaminada s'ha de desinfectar amb un desinfectant que tingui almenys 1.000 parts per milió (ppm) o una concentració del 0,1% d'hipoclorit sòdic (lleixiu). Els banys dels hostes malalts també s'han de desinfectar amb el mateix producte.

Parament de cuina: tota la cobrateria que hagi estat exposada a vòmits o a un radi de 3 metres d'una zona contaminada per aquests vòmits s'ha de netejar i desinfectar, igual que l'àrea on estaven situats. Els articles que puguin rentar-se al rentaplats s'han de rentar amb el cicle d'aigua calenta que en garanteixi la desinfecció. Les estovalles s'han de tractar com la roba de llit contaminada.

Tapisseria i cortines: després de la neteja inicial s'ha de fer una neteja al vapor si els teixits suporten la calor, si això no és possible, s'han de netejar amb una solució amb detergent.

Roba de llit i tèxtils contaminats: s'han de posar en bosses separades de la resta de roba i rentar-se a part amb un cicle previ de rentat en fred (si és possible) i després un cicle de rentat complet a una temperatura d'almenys 60 °C.

Catifes: no es recomana utilitzar aspiradores per netejar les catifes mentre duri el brot. La neteja s'ha de fer al vapor si es garanteix una temperatura de 60 °C i si les catifes són resistents a aquestes temperatures. Sinó, s'han de netejar amb aigua i detergent.

Habitacions d'hostes malalts:

- Aquestes habitacions han de ser les últimes a netejar-se.
- S'ha de prestar especial atenció a les superfícies que hagin pogut estar en contacte amb les mans, com ara telèfons, comandaments de televisió, agafadors de les portes, etc.
- La neteja s'ha de fer amb aigua calenta i detergent, i després aplicar un desinfectant que tingui almenys 1.000 parts per milió (ppm) o una concentració del 0,1% d'hipoclorit sòdic (lleixiu).
- Aquestes habitacions s'han de netejar i desinfectar exhaustivament després de la partida dels hostes.
- S'han d'obrir portes i finestres per airejar l'habitació.
- La roba de llit s'ha de rentar, i els matalassos i la tapisseria s'han d'airejar.
- Els matalassos, la tapisseria i les cortines que hagin estat contaminats amb vòmits o excrements s'han de retirar per netejar-los amb vapor.
- La vaixel·la utilitzada pels hostes malalts s'ha de rentar a part de la resta d'hostes i amb cicles d'aigua calenta del rentaplats.

E) Mesures en cuines i menjadors

S'ha de garantir la seguretat alimentària dins de les instal·lacions de l'establiment i posar especial atenció en el seguiment estricte de les normes sanitàries en la matèria referida a l'elaboració, la conservació, la manipulació i el servei d'aliments (restaurant, cafeteria, bar, bufets, etc.).

Cal insistir en la importància de rentar-se les mans freqüentment i en l'ús de roba exclusiva al personal que treballa en cuines, restaurants, manipulant aliments o servint-los.

Altres situacions en què cal rentar-se les mans:

- En entrar a la cuina.
- Abans de manipular o servir aliments. En el cas que el personal utilitzi guants d'un sol ús per manipular aliments, ha de rentar-se les mans amb els guants posats o reemplaçar-los amb freqüència.
- Després de manipular estris de cuina bruts.
- Abans i després de manipular aliments crus (amanida, fruita, verdura, carn, peix, gel, etc.).
- En el servei de bufet, s'han de reforçar les mesures d'higiene i mantenir un control estricte de la protecció dels aliments i de les temperatures de cocció.
- Es recomana que sigui el personal qui serveixi els aliments i eviti l'autoservei per impedir la contaminació accidental d'aliments i estris.
- Als menjadors s'han de netejar i desinfectar taules i cadires després de cada àpat i al tancament.

Tot i que és molt difícil evitar el contagi del virus, es pot limitar la propagació de la malaltia mitjançant una bones pràctiques higièniques.