

Til borgere

Norovirus (Roskildesyge)

Råd og vejledning mens sygdommen står på



Din indsats gør en forskel
- sammen skaber vi
god hygiejne

Norovirus (Roskildesyge)

Norovirus (også kaldet Roskildesyge) skyldes et meget smitsomt virus, der giver maveonde med diarré eller opkastninger. Selve sygdommen er almindeligvis ikke alvorlig og går over af sig selv i løbet af 1-2 døgn. Børn kan være syge i en uges tid.

Virus smitter via hænderne og omgivelserne, når man har rørt ved virus fra opkast eller afføring. Hvis du eller en anden i husstanden har fået Norovirus, er det vigtigt ikke at smitte andre.

God håndhygiejne er den vigtigste måde at forebygge smittespredning på. Derfor skal du, dine pårørende og besøgende **både vaske** og **afspritte hænder** fx efter toiletbesøg, før måltider og inden hjemmet forlades.

Håndvask

1. Fugt dine hænder og håndled med vand og kom flydende sæbe på.
2. Fordel sæben på håndflade, på og mellem fingre, på håndryg og omkring håndled og vask i mindst 15 sekunder.
3. Skyl sæben af under rindende vand og tør hænderne i håndklædet, gerne papirhåndklæde eller køkkenrulle, til hænderne er helt tørre.

Afspritning af hænder

1. Brug mindst 2 ml håndsprit (70-85 % alkohol).
2. Håndsprit fordeles og indgnides på hænder og håndled i 30 sekunder, indtil hænderne er helt tørre.
3. Håndsprit kan købes på apoteket.

Det tager mindst 15 sekunder at vaske hænder. Husk også håndleddene.



For medlemmer af husstanden – mens sygdommen står på:

Besøg i hjemmet og transport ud af huset begrænses til det absolut nødvendige.

Håndhygiejne

- Håndvask og afspritning af hænder - efter toiletbesøg, før måltider og inden hjemmet forlades.

Rengøring i hjemmet

- Vandrette overflader på seng, borde, stole samt gulve og bad/toilet rengøres dagligt med vand og sæbe.
- Kontaktpunkter fx håndtag, vandhaner, toiletsæde, skylleknop, telefoner, fjernbetjening, m.v. desinficeres (aftørres) en gang dagligt med kloropløsning efter rengøring.
- En kloropløsning(1:10) fremstilles af 1 del klorin og 9 dele vand. Følg producentens anvisninger på emballagen.
- Klorin kan købes i dagligvarebutikker.

Tøjevask

- Undertøj, sengetøj, håndklæder, vaskeklude, karklude, mv. og tøj, der er forurenet med opkast eller afføring, skal vaskes ved minimum 80 grader.

Komme på arbejde, i institution, gå ud igen, m.m.

- 2 døgn (48 timer) efter ophør af diarré og opkastninger (ophør af symptomer).

Du kan finde supplerende oplysninger om Norovirus på www.sundhed.dk - [Tarminfektion med Norovirus](#)

*Din indsats gør en forskel
– sammen skaber vi
god hygiejne*



Juni 2015

Denne vejledning er udarbejdet af
hygiejnekonsulent Joan Anita Clausen

Sønderborg Kommune
Erhverv, Beskæftigelse og Sundhed
Holger Drachmanns Plads 5 (Borgen)
6400 Sønderborg

Hygiejnekonsulent Joan Anita Clausen
joel@sonderborg.dk
Tlf. 27 79 51 95
www.sonderborgkommune.dk



www.sonderborgkommune.dk/gode-raad-om-hygiejne