

Cada año millones de individuos se enferman con la infección del norovirus en los Estados Unidos. Los norovirus son muy contagiosos y pueden infectar a cualquiera. Los norovirus se pueden encontrar en las heces (excrementos) o el vómito de un individuo infectado. El virus puede permanecer en las heces por 2 semanas o más después de sentirse mejor. Esto suele suceder si se ha infectado con los norovirus.

- consumir alimentos o bebidas contaminadas por norovirus,
- tocar superficies u objetos contaminados con norovirus y luego ponerse los dedos en la boca,
- estar en contacto con individuo infectado por el virus (por ejemplo, al cuidar, o compartir comida o cubiertos con alguien que tiene la enfermedad por norovirus).

Todos los individuos que trabajan con alimentos deben saber acerca de este virus. Los alimentos contaminados con norovirus pueden hacer enfermar a otros. Los norovirus son la principal causa de enfermedad y brotes por alimentos contaminados. El virus puede contaminar los alimentos fácilmente porque es muy pequeño y contagioso. Alimentos se pueden contaminar en las siguientes situaciones:

- cuando individuo infectado tiene heces o vómito en las manos y toca alimentos,
- cuando alimentos infectados se ponen sobre mesones o superficies,
- cuando al vomitar se trasladan pequeñas gotitas de vómito por el aire y caen sobre alimentos,
- ostras que se cosechan en agua contaminada, frutas y verduras que se contaminan en el campo.

Los norovirus causan inflamación del estómago, los intestinos o ambos. Esto se llama gastroenteritis aguda. Los síntomas más comunes son: diarrea, vómitos, náuseas, y dolor de estómago. Otros síntomas incluyen fiebre, dolor de cabeza, y del cuerpo. Por lo general, individuos presentan síntomas entre 12 y 48 horas después de haber estado expuestos a norovirus. La mayoría de individuos con la enfermedad mejoran entre 1 y 3 días después.

No hay un medicamento específico para tratar individuos con la enfermedad. Si usted tiene la enfermedad, debe de beber mucho líquido para reponer los líquidos que pierde al vomitar o por la diarrea. Esto lo ayudará a prevenir deshidratarse. La deshidratación grave puede requerir que sea hospitalizado y dar tratamiento con líquidos a través de una vena. Algunos de los síntomas de deshidratación grave son orinar menos, tener la boca y la garganta secas, sentirse mareado al levantarse. Los niños deshidratados pueden tener menos lágrimas cuando lloran o llorar sin lágrimas y estar inusualmente somnolientos o inquietos. Si usted o alguien está gravemente deshidratada, llame al médico. Para prevenir las infecciones por norovirus: lávese las manos con agua y jabón; lave frutas y verduras y cocine alimentos completamente; si está enfermo no prepare comida ni cuide de otros; limpie y desinfecte superficies contaminadas; lave bien la ropa; y quédese en casa si está enfermo.