

प्रश्न और उत्तर: नोरोवायरस ("पेट के वायरस")

1 नोरोवायरस क्या होते हैं?

नोरोवायरस, वायरसों का समूह होते हैं जो ऐसी बीमारी पैदा करते हैं जिसे कुछ लोग "पेट का फ्लू" कहते हैं। ये फ्लू (इन्फ्लूएंज़ा) से संबंधित नहीं होते हैं। नोरोवायरस का दूसरा नाम गैस्ट्रोएन्ट्राइटिस है।

2 इसके लक्षण क्या होते हैं?

उल्टी और दस्त सबसे आम हैं। अन्य लक्षणों में मितली, पेट में मरोड़, बुखार, सिहरन, दर्द, और थकान शामिल हो सकते हैं।

3 लक्षण कितनी जल्दी प्रकट होते हैं?

वायरस के संपर्क में आने के 1 से 2 दिन बाद लक्षण शुरू होते हैं।

4 नोरोवायरस कैसे फैलते हैं?

नोरोवायरस संक्रमित लोगों के निकट संपर्क में आने से फैलते हैं। उदाहरण के लिए, नोरोवायरस डायपर बदलने, खाने के वर्तन साझा करने, वायरस से दूषित भोजन करने या पेय पीने, या संक्रमित सतहों या वस्तुओं को छूने और फिर हाथों को अपने मुंह में या मुंह के समीप रखने से फैलते हैं।

पेट के वायरस नर्सिंग होम, स्कूल, दिवा परिचर्या केंद्रों तथा शयनागारों जैसे सामूहिक माहौल में भी तेजी से फैल सकते हैं।

5 संक्रमित व्यक्ति कितने समय तक वायरस फैला सकता है?

लोग जिस क्षण बीमार महसूस करते हैं, तब से लेकर ठीक होने के कम से कम 3 दिन बाद तक वे पेट के वायरस फैला सकते हैं।

6 नोरोवायरस का निदान कैसे होता है?

स्वास्थ्य परिचर्या प्रदाता प्रायः लक्षणों के आधार पर निदान करते हैं।

7 नोरोवायरस का उपचार क्या है?

नोरोवायरस का कोई विशिष्ट उपचार नहीं है। एंटीबायोटिक दवाएं काम नहीं करतीं। उल्टी और दस्त रोकने के लिए आपका चिकित्सक आपको दवाएं दे सकता है, लेकिन अधिकतर लोग 1-2 दिनों में अपने आप ठीक हो जाते हैं।

यदि आपको दस्त या उल्टी हो तो निर्जलीकरण (तरल की अत्यधिक कमी होने) से बचने के लिए ढेर सारा तरल पिएं। यदि आपको लगता हो कि आपका निर्जलीकरण हो रहा है (सूखा मुंह, सूखी त्वचा, सूखी आंखें), तो तुरंत किसी चिकित्सक के पास या अस्पताल जाएं।

8 क्या संक्रमित व्यक्ति को घर पर रहना चाहिए?

जी हाँ। बीमार लोगों विशेषकर स्कूलों, दिवा परिचर्या केंद्रों और स्वास्थ्य परिचर्या स्थानों के फूड हैंडलर्स एवं कार्मिकों, को पूरी तरह ठीक होने तक घर पर रहना चाहिए।

9 मैं नोरोवायरस से कैसे बच सकता/सकती हूँ?

- विशेषकर वाथरूम का प्रयोग करने या डायपर्स बदलने के बाद एवं खाना तैयार करने या खाने से पहले हाथों को साबुन और पानी से अक्सर धोएं।
- वच्चों को वाथरूम का प्रयोग करने के बाद तथा खाने से पहले हाथ धोने की याद दिलाएं। उनकी बीमारी के दौरान यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।
- उल्टी एवं मल तथा उनके द्वारा छुई गई किसी भी चीज को तुरंत साफ करें:
 - सतहों को कीटाणुनाशक क्लीनर (जैसे ब्लिच) से विसंक्रमित करें।
 - कपड़ों को साबुन वाले गर्म पानी में धोएं।
 - सफाई के पोछों को बंद किए गए प्लास्टिक बैग में फेंकें।
 - सफाई के बाद हमेशा अपने हाथों को धोएं।