



Πληροφορίες και μέτρα πρόληψης γαστρεντερίτιδας από νοροϊό

Γενικές πληροφορίες για τον νοροϊό

Οι ιογενείς γαστρεντερίτιδες είναι λοιμώξεις του γαστρεντερικού συστήματος που προκαλούνται από ιούς με συχνότερα αναγνωριζόμενους τους νοροϊούς. Η γαστρεντερίτιδα από νοροϊό χαρακτηρίζεται από οξεία έναρξη εμέτων, (χαρακτηριστικά ρουκετοειδείς εμέτους), υδαρή διάρροια, κράμπες στην κοιλιακή χώρα, ναυτία και μερικές φορές πυρετό. Κάποιες φορές μπορεί να εκδηλωθούν συμπτώματα όπως κεφαλαλγία και αρθραλγίες. Οι ασθενείς αναρρώνουν συνήθως χωρίς επιπλοκές, με εξαίρεση τα βρέφη, τους ηλικιωμένους και τα ανοσοκατεσταλμένα άτομα που μπορεί να εμφανίσουν βαρύτερη κλινική εικόνα.

Οι νοροϊοί μεταδίδονται κατά κανόνα από άτομο σε άτομο, μέσω επαφής με μολυσμένες επιφάνειες ή αντικείμενα, με αερολύματα (aerosols), καθώς και μέσω κατανάλωσης μολυσμένου τροφίμου ή νερού.

Η περίοδος επώασης του νοροϊού είναι 12-48 ώρες. Οι ασθενείς μεταδίδουν τον ιό κυρίως όσο έχουν συμπτώματα, αλλά πιθανόν και πριν αυτά εκδηλωθούν, ενώ είναι μεταδοτικοί έως και 48 ώρες μετά την αποδρομή τους.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, ο νοροϊός προκαλεί περίπου 1 στις 5 περιπτώσεις οξείας γαστρεντερίτιδας αποτελώντας την κύρια αιτία τους. Υπολογίζεται ότι ετησίως καταγράφονται 685 εκατομμύρια κρούσματα λοίμωξης από νοροϊό, ενώ τα καταγεγραμμένα κρούσματα που αφορούν σε παιδιά ηλικίας μικρότερης των 5 ετών ανέρχονται στα 200 εκατομμύρια.

Αύξηση της συχνότητας εμφάνισης των λοιμώξεων από νοροϊό παρατηρείται συνήθως τους χειμερινούς μήνες.

Χρήσιμες συμβουλές

Ο νοροϊός μεταδίδεται εύκολα ωστόσο η υιοθέτηση των ακόλουθων μέτρων συμβάλει στον περιορισμό της μετάδοσής του:

Συχνό και πολύ καλό πλύσιμο των χεριών

Πλένουμε τα χέρια μας συχνά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και ειδικά:

- ✓ Μετά τη χρήση της τουαλέτας ή την αλλαγή της πάνας
- ✓ Πριν την κατανάλωση, την προετοιμασία ή τον χειρισμό τροφίμων
- ✓ Πριν την παροχή φροντίδας σε άλλους

Οι γονείς θα πρέπει να φροντίζουν ώστε και τα παιδιά της οικογένειας να κάνουν το ίδιο.

Μπορούμε να χρησιμοποιούμε αντισηπτικά διαλύματα χεριών σε συνδυασμό με το πλύσιμο των χεριών, όμως σε καμία περίπτωση η χρήση τους δεν το υποκαθιστά

Σχολαστικός καθαρισμός και απολύμανση των επιφανειών

Έπειτα από ένα επεισόδιο εμέτου ή διάρροιας:

- ✓ Απομονώνουμε την περιοχή όπου συνέβη το περιστατικό και απολυμαίνουμε την περιοχή σε ακτίνα 2 μέτρων από αυτήν
- ✓ Χρησιμοποιούμε γάντια μιας χρήσης και χειρουργική μάσκα και σκουπίζουμε άμεσα όλη την περιοχή με χαρτί το οποίο απορρίπτουμε σε μια πλαστική σακούλα σκουπιδιών
- ✓ Απολυμαίνουμε την περιοχή, χρησιμοποιώντας οικιακή χλωρίνη, σύμφωνα με τις οδηγίες στην ετικέτα του προϊόντος
- ✓ Για την απολύμανση, χρησιμοποιούμε διάλυμα χλωρίου. Η αναλογία οικιακής χλωρίνης και νερού βρύσης που συστήνεται για την αποτελεσματική απολύμανση των επιφανειών είναι 1:50 όταν οι επιφάνειες είναι μη πορώδεις (δάπεδα από πλακάκι, πάγκοι, νεροχύτες, τουαλέτες) και 1:10 όταν πρόκειται για πορώδεις επιφάνειες (ξύλινα πατώματα)
- ✓ Αφήνουμε το διάλυμα χλωρίνης στην περιοχή για τουλάχιστον 5 λεπτά
- ✓ Καθαρίζουμε ξανά ολόκληρη την περιοχή με σαπούνι και ζεστό νερό
- ✓ Σε περίπτωση που λερωθεί χαλί, χρησιμοποιούμε υλικό που απορροφά τα υγρά (π.χ. μαγειρική σόδα) και απορροφητικό χαρτί για να απομακρύνουμε το μολυσματικό υλικό. Στη συνέχεια χρησιμοποιούμε ατμοκαθαριστή σε υψηλή θερμοκρασία (τουλάχιστον 77°C) για τουλάχιστον 5 λεπτά, ή στους 100

°C για ένα λεπτό. Εναλλακτικά μπορούμε να το καθαρίσουμε με απολυμαντικό προϊόν εγκεκριμένο από τις αρμόδιες αρχές κατάλληλο για πορώδεις επιφάνειες. Προτείνεται η χρήση ατμοκαθαριστή και όχι ηλεκτρικής σκούπας γιατί ενέχεται ο κίνδυνος διασποράς του ιού

- ✓ Πλένουμε πολύ καλά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό αφού πρώτα έχουμε απορρίψει τα γάντια μίας χρήσης

Σχολαστικό πλύσιμο μολυσμένων με εμέσματα ή διαρροϊκά κόπρανα υφασμάτων

Αφαιρούμε αμέσως και πλένουμε υφάσματα που μπορεί να έχουν εμέσματα ή διαρροϊκά κόπρανα:

- ✓ Χρησιμοποιούμε γάντια μίας χρήσης και χειριζόμαστε τα υφάσματα (ρούχα, κλινოსκεπάσματα, εσώρουχα, πετσέτες) προσεκτικά χωρίς να τα μετακινούμε άσκοπα
- ✓ Πλένουμε τα ρούχα με απορρυπαντικό και ζεστό νερό στη μέγιστη διαθέσιμη διάρκεια κύκλου στους 60°C και στη συνέχεια αν υπάρχει διαθέσιμο στεγνωτήριο τα στεγνώνουμε στην υψηλότερη θερμοκρασία
- ✓ Πλένουμε προσεκτικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό

Λόγω του ότι ο νοροϊός μπορεί να μεταδοθεί και με αερολύματα συστήνεται η χρήση χειρουργικής μάσκας κατά την απολύμανση επιφανειών (ειδικά κατά την απομάκρυνση των εμεσμάτων), τον χειρισμό μολυσμένων υφασμάτων και κατά την παροχή φροντίδας σε ασθενείς με συμπτώματα γαστρεντερίτιδας από νοροϊό.

Ασφαλής χειρισμός και προετοιμασία τροφίμων

Πριν την προετοιμασία και την κατανάλωση των τροφίμων:

- ✓ Πλένουμε προσεκτικά τα φρούτα και τα λαχανικά
- ✓ Ο νοροϊός είναι σχετικά ανθεκτικός στη θερμότητα και μπορεί να επιβιώσει σε θερμοκρασίες έως και 63°C. Τα οστρακοειδή μπορεί να αποτελούν πηγή μετάδοσης του νοροϊού. Για τον λόγο αυτό μαγειρεύουμε τα στρείδια και άλλα οστρακοειδή επαρκώς ώστε η ελάχιστη εσωτερική τους θερμοκρασία να

είναι μεγαλύτερη από 63°C. Το γρήγορο μαγείρεμα στον ατμό δεν εξουδετερώνει τον νοροϊό

- ✓ Καθαρίζουμε και απολυμαίνουμε σχολαστικά τα οικιακά σκεύη, τις επιφάνειες κοπής και άλλες επιφάνειες στον χώρο της κουζίνας με σαπούνι και νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού
- ✓ Απορρίπτουμε τρόφιμα που πιθανόν είναι επιμολυσμένα με νοροϊό. Τρόφιμα επιμολυσμένα με νοροϊό μπορεί να έχουν φυσιολογική όψη, οσμή ή γεύση

Όταν κάποιος νοσεί από ιογενή γαστρεντερίτιδα, θα πρέπει για όσο διαρκούν τα συμπτώματά του και για διάστημα τουλάχιστον 48 ωρών μετά την υποχώρησή τους:

- ✓ Να μην συμμετέχει στην προετοιμασία του φαγητού ή στην παροχή φροντίδας υγείας σε άλλα άτομα και να περιορίσει την άμεση επαφή με τους οικείους του
- ✓ Να απέχει από τον παιδικό σταθμό ή το σχολείο (είτε είναι μαθητής, είτε εργάζεται εκεί)
- ✓ Να απέχει από τα εργασιακά του καθήκοντα και ιδιαίτερα εάν πρόκειται για εργαζόμενο σε χειρισμό τροφίμων και σε χώρους όπως νοσοκομεία, γηροκομεία ή άλλα ιδρύματα, όπου φιλοξενούνται άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς πληθυσμιακές ομάδες. Επίσης, να αποφεύγει την επίσκεψη στους προαναφερθέντες χώρους
- ✓ Να μην συμμετέχει σε δραστηριότητες, όπως κολύμβηση σε πισίνα, επίσκεψη σε σπα, ομαδικά αθλήματα

Λόγω του ότι οι γαστρεντερίτιδες από νοροϊό χαρακτηρίζονται από υψηλή μεταδοτικότητα με αποτέλεσμα να οδηγούν σε επιδημίες μεγάλης έκτασης, το προσωπικό των δομών όπου παρατηρείται υψηλός συγχρωτισμός όπως νοσοκομεία, Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων, βρεφονηπιακοί σταθμοί πρέπει να είναι ενημερωμένο σχετικά με τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης εξάρσεων κρουσμάτων γαστρεντερίτιδας.

Βιβλιογραφικές πηγές:

1. Heymann DL. Control of Communicable Diseases Manual. 21st Edition, 2022. Washington DC: American Public Health Association.
2. Chhabra Preeti et al. Increased circulation of GII.17 noroviruses, six European countries and the United States, 2023 to 2024. Euro Surveill. 2024;29(39):pii=2400625. <https://doi.org/10.2807/1560-917.ES.2024.29.39.2400625>
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Norovirus. NoroSTAT Data. <https://www.cdc.gov/norovirus/php/reporting/norostat-data.html>
4. UK Health Security Agency. National norovirus and rotavirus report, week 3 report: data to week 2 (11 January 2026). <https://www.gov.uk/government/statistics/national-norovirus-and-rotavirus-surveillance-reports-2025-to-2026-season/national-norovirus-and-rotavirus-report-week-3-report-data-to-week-2-data-up-to-11-january-2026>
5. Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας. Γαστρεντερίτιδες. <https://eody.gov.gr/el/nosimata/metadotika/nosimata-kai-themata-ygeias/gastreneritides.html?me=m3>
6. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). How to prevent Norovirus. <https://www.cdc.gov/norovirus/prevention/index.html>
7. UK Health Security Agency. Norovirus: What to do if you catch it and helping to stop the spread. <https://ukhsa.blog.gov.uk/2025/10/23/norovirus-what-to-do-if-you-catch-it-and-helping-to-stop-the-spread/>
8. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Norovirus Facts and Stats. <https://www.cdc.gov/norovirus/data-research/index.html>
9. Washington Integrated Food Safety Center of Excellence. Norovirus Outbreak Management Toolkit. <https://foodsafety.uw.edu/resources/norovirus-toolkit>
10. University of Minnesota Extension. Step-by-step guide to norovirus cleanup. <https://extension.umn.edu/norovirus/norovirus-cleanup#sources-599860>
11. Shared Regulatory Services. Norovirus: Deep Cleaning and Disinfection Procedures. <https://www.srs.wales/en/Environmental-Health/Food-Hygiene-Standards/Norovirus-Deep-Cleaning-and-Disinfection-Procedures.aspx>

Τελευταία ενημέρωση: 29/01/2026