

Norovirus - Renseignements généraux

Que sont les norovirus?

Le terme « norovirus » est le nom officiel d'un groupe de virus qui causent la gastroentérite. On les appelle également les calicivirus (parce qu'ils sont membres de la famille des *Caliciviridés*). On les appelait autrefois les virus semblables à Norwalk.

Les maladies causées par les norovirus sont courantes et touchent les gens de tous les âges. Elles peuvent se produire en tout temps, mais sont plus courantes pendant l'hiver.

Quels sont les symptômes?

Les norovirus causent la gastroentérite, une irritation de l'estomac et des intestins. Les symptômes les plus courants sont :

- la nausée
- les vomissements
- la diarrhée
- les crampes abdominales

Les symptômes comprennent aussi parfois une faible fièvre, des frissons, des maux de tête, des douleurs musculaires et la fatigue.

Les maladies causées par les norovirus apparaissent généralement rapidement et durent d'un à trois jours.

Comment les norovirus se propagent-ils?

Les norovirus se propagent principalement par le contact avec les vomissures ou les selles d'une personne infectée. La propagation se produit parce que :

- le virus peut se transmettre facilement d'une personne à une autre par des mains qui n'ont pas été lavées;
- le virus peut également se transmettre par la nourriture, l'eau ou la glace manipulée par une personne malade;
- lors des vomissements, des gouttelettes sont projetées dans l'air sur de courtes distances;
- le virus peut survivre sur des surfaces telles que les poignées de porte, les comptoirs et les robinets pendant de longues périodes.

Vous pouvez contracter une maladie causée par les norovirus si vous prenez soin d'une personne infectée.

Les norovirus se répandent facilement dans des milieux où les gens ont des contacts directs, y compris dans les écoles, les garderies, les établissements de soins de longue durée, les établissements de santé et les bateaux de croisière.

Le virus est transmissible pendant la présence des symptômes et jusqu'à deux jours après le rétablissement. Chez certaines personnes, le virus est transmissible aussi longtemps que

deux semaines après la disparition des symptômes. C'est pourquoi il est important de bien se laver les mains, même si les symptômes sont disparus.

Comment est traitée la maladie causée par les norovirus?

Il n'existe pas de médicament pour traiter cette infection.

Buvez beaucoup de liquide pour prévenir la déshydratation. Consultez un médecin si les vomissements ou la diarrhée durent plus de deux ou trois jours.

En général, il faut environ 48 heures aux gens en santé pour qu'ils se rétablissent d'eux-mêmes.

Que faire en cas de vomissements et de diarrhée?

- Toute personne qui souffre de vomissements ou de diarrhée doit éviter de se rendre au travail, à l'école ou à la garderie.
- Les gens qui manipulent des aliments et les travailleurs de la santé ne doivent pas retourner au travail avant un délai de 48 heures après la disparition des symptômes.
- Lavez-vous les mains fréquemment, particulièrement après avoir été aux toilettes ou changé une couche, ou avant de manger ou de préparer des aliments.
- Nettoyez bien les planchers, les comptoirs et les meubles. Nettoyez particulièrement bien les surfaces qui sont touchées fréquemment.
- N'utilisez pas les verres ou les assiettes des autres.
- Assurez-vous que les personnes malades utilisent des serviettes différentes.

Conseils pour le lavage des mains

- Mouillez vos mains avec de l'eau tiède.
- Ajoutez du savon et frottez pendant au moins 15 secondes. Lavez toutes les parties de la main, incluant le dos de la main, entre les doigts, les pouces et sous les ongles.
- Rincez le savon sous l'eau du robinet pendant 5 à 10 secondes.
- Séchez-vous les mains à l'aide d'une serviette. Tapotez vos mains pour les sécher plutôt que les frotter.
- Fermez le robinet à l'aide d'une serviette.

Comment nettoyer la maison si quelqu'un souffre de vomissements et de diarrhée?

Vous pouvez porter des gants (p. ex. gants pour laver la vaisselle ou gants jetables) pour nettoyer, mais ils ne sont pas essentiels. N'utilisez pas les gants pour autre chose que le nettoyage. Jetez-les lorsque vous avez terminé, et utilisez une nouvelle paire de gants pour chaque nettoyage.

Pour nettoyer les vomissures et les selles :

- Utilisez des essuie-tout pour absorber les liquides et enlever les solides. Jetez les essuie-tout dans un sac à ordures.
- Nettoyez la surface avec du détergent et de l'eau. N'utilisez pas le chiffon ou l'éponge pour nettoyer d'autres surfaces afin d'éviter de propager le virus. Utilisez des chiffons différents pour l'évier et pour la toilette. Utilisez les chiffons et les éponges une fois seulement. Jetez-les après les avoir utilisés.
- Désinfectez la surface à l'aide d'un produit nettoyant domestique qui contient de l'eau de Javel ou préparez votre propre solution en ajoutant une mesure d'eau de Javel à 50 mesures d'eau [20 ml d'eau de Javel à 980 ml d'eau]. Préparez cette solution chaque fois que vous en avez besoin. Assurez-vous que le produit désinfectant peut être utilisé en toute sécurité sur la surface en question. N'utilisez pas d'eau de Javel sur les tapis ou les tissus.
- Laissez la surface sécher à l'air.
- Lavez-vous les mains après le nettoyage, même si vous avez porté des gants.

Ne passez pas l'aspirateur pour nettoyer les vomissures ou les selles du tapis. Nettoyez selon la procédure ci-dessus et, si possible, nettoyez ensuite à la vapeur avant de passer l'aspirateur.

Pour nettoyer le linge sale :

- Enlevez toute matière solide à l'aide de papier essuie-tout ou de gants. Ne secouez pas les draps ou les vêtements souillés.
- Lavez les draps et les vêtements sales ou utilisés par une personne malade dans la lessive régulière.
 - Utilisez du détergent à lessive régulier.
 - Utilisez de l'eau chaude.
 - Séchez à la température la plus élevée possible.
- Lavez-vous les mains après avoir manipulé du linge souillé.

Pour obtenir plus de renseignements

Pour obtenir de l'information sur les norovirus, consultez le :

- phac-aspc.gc.ca/fs-sa/fs-fi/norovirus-fra.php
- novascotia.ca/dhw/environmental/documents/Norovirus-Factsheet.pdf [en anglais seulement]

Pour obtenir de l'information sur la façon appropriée de se laver les mains, consultez le :

- hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/hands-mains-fra.php
- soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/handwashing