



Norovirus

Wijzigingsdatum: 25 september 2019

Wat is norovirus?

Het norovirus is een virus dat een ontsteking van de darmen kan veroorzaken. Een infectie door norovirus is een besmettelijke ziekte.

Een infectie door norovirus wordt ook wel 'buikgriep' genoemd. Buikgriep komt in Nederland veel voor, vooral in de winter.

Wat zijn de klachten bij een infectie door norovirus?

Niet iedereen die besmet is met het norovirus heeft wordt ziek.

De klachten kunnen zijn:

- braken, dit is vaak heel heftig en kan heel plotseling beginnen,
- diarree,
- misselijk,
- koorts,
- hoofdpijn,
- buikpijn of buikkramp.

De tijd tussen besmet raken en ziek worden is meestal 12 tot 48 uur.

Hoe kunt u een infectie door norovirus krijgen?

Norovirus is erg besmettelijk. Het virus zit in ontlasting en braaksel van iemand die het virus bij zich draagt.

Iemand met een infectie door norovirus kan anderen besmetten via de handen. Na bezoek aan het toilet kan het virus op bijvoorbeeld de wc-bril, de spoelknop, de kraan of de deurklink zitten. Hierdoor kan het virus via de handen in de mond terechtkomen. Via de handen kan het virus ook op speelgoed, bestek, servies en eten terechtkomen.

Iemand die braakt kan anderen mensen in dezelfde ruimte besmetten. Door braken komen kleine druppeltjes in de lucht. Mensen kunnen deze druppeltjes inademen en besmet raken. Als het virus in de lucht komt kan het ook op spullen terechtkomen. Via speelgoed, bestek, servies en eten kan het dan op de handen en in de mond komen en kan iemand besmet raken.

Wie kan een infectie door norovirus krijgen?

Iedereen kan een infectie door norovirus krijgen.

Sommige mensen hebben meer kans om ziek te worden. Vooral mensen die in groepen bij elkaar zijn. Bijvoorbeeld mensen in een verpleeghuis, de kinderopvang of als ze een groot feest bezoeken.

Sommige mensen worden erger ziek door het norovirus. Dit zijn vooral jonge kinderen, ouderen en mensen die al een ziekte hebben.

Wat kunt u doen om een infectie door norovirus te voorkomen?

Was de handen met water en zeep:

- voor het klaarmaken van eten of flesvoeding,
- voor het eten,
- nadat u naar het toilet bent geweest,
- na het verwisselen van een luier of iemand op het toilet helpen,
- na het schoonmaken, dus ook nadat u een vaatdoekje hebt gebruikt,
- na aaien of knuffelen van dieren,
- na hoesten, niezen of neus snuiten.

Handen wassen doe je zo:

- Maak de handen goed nat onder stromend water.
- Neem wat vloeibaar zeep uit een pompje.
- Wrijf de handen over elkaar. Zorg dat er zeep op de binnenkant en buitenkant van de handen zit.
- Wrijf goed alle vingertoppen in. Vergeet de duimen niet. Wrijf ook tussen de vingers.
- Spoel de zeep goed af, onder stromend water.
- Droog de handen goed af aan een schone handdoek of aan een papieren handdoek (keukenrol).

Zie ook de film ['Handen wassen - Doe het goed en vaak'](#) van het RIVM.

Zorg voor een schoon toilet:

- Laat iemand die ziek is een eigen toilet gebruiken. Kan dat niet? Maak dan het toilet direct schoon als de zieke naar het toilet is geweest. Vervang dan ook iedere keer de handdoek.
- Verschoon elke dag de handdoek in het toilet of gebruik een keukenrol om de handen te drogen.
- Spoel het toilet door met de deksel dicht.
- Maak zeker 1 keer per dag het toilet schoon. Dit kan met een doekje en gewoon zeepsop, bijvoorbeeld met allesreiniger.
- Let op de volgorde van schoonmaken: van schoon naar minder schoon. Begin met de deurklink, kraan, spoelknop. Doe daarna de toiletblil en de toiletpot.
- Gebruik het doekje daarna niet om iets anders schoon te maken. Het is nog beter om doekjes te gebruiken die u weg kunt gooien.

Werk schoon en precies in de keuken:

- Was de handen met water en zeep voor het klaar maken van eten.
- Was de handen met water en zeep na het aanraken van rauw vlees.
- Gebruik voor rauw vlees en rauwe groente aparte snijplanken.
- Was messen tussendoor af of gebruik verschillende messen.
- Was rauwkost en fruit altijd goed.
- Verhit het eten heel goed.
- Kook groente zeker 2 minuten.
- Zorg dat vlees goed gaar is.
- Maak geen gerechten met rauwe eieren.

- Boodschappen gedaan? Zet ze zo snel mogelijk in de koelkast.
- Laat eten niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan.

En verder:

- Houd de nagels kort.
- Laat iemand die ziek is een eigen tandenborstel, washandje en handdoek gebruiken.
- Laat iemand die ziek is geen eten klaarmaken voor anderen.
- Maak geen eten klaar zolang u diarree heeft.
- Kleding of beddengoed waar ontlasting of braaksel in zit, kan in de wasmachine. Doe de wasmachine niet te vol. Was minimaal op 40 graden op het volledige wasprogramma. Droog dan de was in de droger of strijk de was zo heet mogelijk.
- Heeft iemand gebraakt? Zet dan de deuren en ramen van de kamer waar gebraakt is 15 minuten open.
- Zorg dat er de hele dag verse lucht binnen komt. Laat bijvoorbeeld een raam op een kier staan of zet het rooster in het raam open.
- Maak speelgoed dat kinderen in de mond nemen elke dag schoon. Dit kan met gewone schoonmaakmiddelen.

Er is geen inenting om een infectie door norovirus te voorkomen.

Is een infectie door norovirus te behandelen?

De ziekte gaat meestal na 1 tot 4 dagen vanzelf over.

Zorg dat iemand die ziek is genoeg drinkt en zout en suiker binnen krijgt. Zo voorkomt u dat iemand uitdroogt. Geef thee, water, bouillon en oplossing met suiker en zout (ORS). ORS kunt u kopen bij de drogist of apotheek. Als u lang klachten houdt, bel dan de huisarts.

Kan iemand met een infectie door norovirus naar de kinderopvang, school of werk?

Is de diarree en het braken over en voelt een kind zich weer goed? Dan kan het gewoon naar de kinderopvang of naar school.

Heeft uw kind een infectie door norovirus? Vertel het dan aan de pedagogisch medewerker of de leerkracht. Zij kunnen in overleg met de GGD andere ouders informeren. Ouders kunnen dan letten op de klachten van een infectie door norovirus bij hun kind. Soms zijn extra maatregelen op de kinderopvang of op school nodig.

Een volwassene die zich goed voelt, kan gewoon werken. Werkt u in de zorg of met kleine kinderen? Of in de voedselbereiding, bijvoorbeeld in een restaurant of een slagerij? Dan moet u eerst overleggen met uw werkgever, de bedrijfsarts of de GGD voor u weer gaat werken.

Heeft u nog vragen?

Vraag het de [GGD](#)-afdeling Infectieziekten of de huisarts.

Bekijk ook onze [patiëntervaringsfilms](#) norovirus en voedselinfectie.