Norovirus er den vanlegaste årsaken til omgangssjuke eller smittsam mage- og tarmsjukdom. Viruset er ansvarleg for minst 50 prosent av alle utbrot med mage- og tarminfeksjon på verdsbasis.

Utbrot av norovirus inntreff gjerne om vinteren i Noreg. Personar i alle aldersgrupper kan bli smitta og sjuke.

Symptom og smitte ved norovirus

Sjukdommen er vanlegvis mild og går over av seg sjølv etter 1–3 dagar hos elles friske personar.

Det tek 12–48 timer frå ein blir smitta til ein blir sjuk. Symptoma er

* akutt kvalme
* oppkast
* magesmerter
* [diaré](https://helsenorge.no/sykdom/mage-og-tarm/diare)

I tillegg får mange [influensaliknande](https://helsenorge.no/sykdom/lunger-og-luftveier/influensa) symptom som

* feber
* muskel- og leddverk
* hovudpine

Ein smitta person er mest smittsam medan han/ho har symptom med oppkast og diaré, men kan òg vere smitteførande etter at symptoma gir seg. Etter 48 timer skil dei fleste ut mindre smittestoff.

[Løs mage?](https://helsenorge.no/sykdom/mage-og-tarm/diare)

[Diaré er løs, ofte vanntynn og hyppig avføring. Diaré fører til tap av væske og det anbefales å drikke mye. God håndhygiene virker forebyggende.](https://helsenorge.no/sykdom/mage-og-tarm/diare)

Behandling ved norovirus

Hos de aller fleste vil infeksjonen gå over av seg sjølv i løpet av et par dagar. Det er normalt ikkje behov for å oppsøke lege ved norovirusinfeksjon.

Det finnes ingen behandling mot omgangssjuke, men man kan lindre symptom og førebygge komplikasjoner.

* Det viktigaste er å forhindre uttørring. Det er derfor viktig å få i seg rikeleg med drikke for å erstatte væsketapet ved diaré og oppkast, gjerne i små mengder av gangen.
* Drikker med høgt sukkerinnhold bør unngåast.
* Man kan også kjøpe ulike elektrolyttløysingar på apotek som kan bidra til å erstatte salt, sukker og væsketap.

Lege bør kontaktast om man opplever nedsett allmenntilstand eller langvarig diaré og oppkast. Om et barn er sjukt må du også vurdere barnets alder. Jo yngre barna er, desto mindre skal det til for at du bør kontakte lege.

Når kan ein vende tilbake til jobb, skule eller barnehage?

Vanlegvis kan ein vende tilbake til jobb og skule når ein kjenner seg frisk. Fordi ein kan skilje ut smittestoff også etter at symptoma gir seg, er det ekstra viktig med god handhygiene i dei første dagane etter at ein har blitt frisk.

Personar som handterer og serverer mat (for eksempel i storkjøkken eller kantine, i barnehage eller institusjonar), skal ikkje vende tilbake til arbeidet før 48 timar etter at oppkast og diaré gir seg.

Helsepersonell som har direkte kontakt med eller serverer mat til pasientar som er særleg utsett for infeksjonssjukdommar og konsekvensar av slik sjukdom (for eksempel premature barn, pasientar ved intensivavdeling o.l.) skal ikkje vende tilbake til arbeidet før 48 timar etter at oppkast og diaré gir seg.

Barn i barnehage bør på same måte halde seg heime ved symptom og ikkje sendast til barnehagen igjen før det har gått 48 timar etter at oppkast og diaré gir seg.

*Innhold levert av:*[*Folkehelseinstituttet*](https://helsenorge.no/samarbeidspartnere)

*Sist oppdatert: 23.04.2019*