



GI Bug (Norovirus)

What is it?

- A highly contagious virus, most common from fall to early spring, although it can cause illness all year. It is sometimes referred to as “stomach flu or stomach bug”.
- Common symptoms are diarrhea, vomiting, and abdominal pain/cramps. Other symptoms include fever, headache, and body aches. Symptoms begin 12 to 48 hours after exposure and most people recover within 1 to 3 days.

How is it spread?

- It is spread by having direct contact with an infected person, consuming contaminated food or water, or touching contaminated surfaces and then putting unwashed hands in your mouth.
- Norovirus is found in feces (poop) or vomit of an infected person and passed to others by contaminated hands. The virus can be found in the feces 2 or more weeks after the person has fully recovered, so it is important to continue washing hands often during this time.

What should I do?

- Drink lots of water or other liquids to stay hydrated; severe dehydration can lead to hospitalization. Consult your healthcare provider if you have symptoms of dehydration such as decrease in urination, dry mouth and throat, or feeling lightheaded, especially if your child has any chronic health conditions or is 5 years old or younger.
- Wash hands frequently for at least 20 seconds with soap and warm water to help prevent spread of the infection to others, especially after using the bathroom and while ill. Hand sanitizers do not work well against Norovirus.
- Students may return to school after 48 hours without any symptoms including diarrhea, vomiting, fever (over 100 degrees) without medication for fever (such as Ibuprofen or Acetaminophen).
- Norovirus is relatively resistant. Clean surfaces and objects regularly that may be contaminated with 5-25 tablespoons of household bleach per 1 gallon water or use disinfectant disclosed as effective against Norovirus. Wash fruits and vegetables. Cook seafood thoroughly.

Reference: Norovirus Illness: General Information (NCDHHS, 2018); About Norovirus (Centers for Disease Control and Prevention, 2021)

Gastroenteritis viral (Norovirus)

¿Qué es?

- Es un virus altamente contagioso, más común desde otoño hasta principios de primavera, aunque puede presentarse durante todo el año. A veces se denomina "gripe estomacal".
- Los síntomas más comunes son diarrea, vómitos y dolor/cólico abdominal. Otros síntomas son fiebre, dolor de cabeza y dolores corporales. Los síntomas comienzan entre 12 y 48 horas después de la exposición y la mayoría de las personas se recuperan en 1 o 3 días.

¿Cómo se propaga?

- Se transmite por contacto directo con una persona infectada, por consumir alimentos o agua contaminados, o por tocar superficies contaminadas y llevarse las manos sin lavar a la boca.
- El norovirus se encuentra en las heces fecales ("popó") o el vómito de una persona infectada y se transmite a otras personas a través de las manos contaminadas. El virus puede encontrarse en las heces dos o más semanas después de que la persona se haya recuperado totalmente, por lo que es importante seguir lavándose las manos con frecuencia durante este tiempo.

¿Qué debo hacer?

- Beba mucha agua u otros líquidos para hidratarse; la deshidratación severa puede llevar a la hospitalización. Consulte a su médico si el niño tiene síntomas de deshidratación tales como disminución en la micción, sequedad en boca y garganta o mareo, sobre todo si tiene alguna condición de salud crónica o tiene 5 años o menos.
- Lávese las manos frecuentemente durante al menos 20 segundos con agua caliente y jabón para ayudar a prevenir la propagación de la infección a otras personas, especialmente después de ir al baño y mientras esté enfermo. Los desinfectantes de manos no son efectivos contra el norovirus.
- El estudiante puede regresar a la escuela después de 48 horas sin ningún síntoma como diarrea, vómito, fiebre (más de 100 grados) y sin haber tenido que tomar medicamentos para tratar la fiebre (como ibuprofeno o acetaminofén).
- El Norovirus es relativamente resistente. Limpie con regularidad las superficies y objetos que puedan estar contaminados utilizando 5-25 cucharadas de cloro para hogar por 1 galón de agua o utilice desinfectantes especializados contra el Norovirus. Lave bien frutas y vegetales. Cocine bien pescados y mariscos.

Referencia: Enfermedad por Norovirus: Información general (NCDHHS, 2018); Acerca del norovirus (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2021).