

## ¿Qué es el norovirus?

El norovirus es un virus que causa inflamación del estómago y los intestinos, lo que produce diarrea, vómitos, náuseas y retortijones del estómago.

## ¿Quién se infecta con el norovirus?

Todos, tanto los niños como los adultos están en peligro de infección.

### Las personas pueden infectarse con el norovirus por:

- Comer alimentos o tomar líquidos contaminados con el norovirus;
- Tocar superficies u objetos contaminados con el norovirus y luego ponerse la mano en la boca; y
- Tener contacto directo con otra persona que esté infectada y que presente síntomas (por ejemplo, al cuidar a alguien enfermo, o compartir alimentos o utensilios con alguien que esté enfermo).

### Para ayudar a prevenir la propagación de norovirus:

- ¡Lávese las manos con frecuencia!
- Lávese las manos si va a consumir alimentos o si está alrededor de los alimentos. Si no puede lavarse las manos, use un desinfectante de manos.
- Lávese las manos con agua y jabón después de usar el baño.
- Salud Pública de Denver (Denver Public Health) recomienda el uso de una solución al 10% de lejía (cloro) de uso doméstico (una taza de cloro por nueve tazas de agua) para limpiar y desinfectar con mayor frecuencia que la habitual los baños, tinas, inodoros y áreas del hogar que se tocan con frecuencia, tales como las barandillas y los pomos o manijas de las puertas. No mezcle esta solución de cloro con otros productos de limpieza.
- Limpie y desinfecte de inmediato con una solución de cloro toda área que se ensucie con heces o vómito.
- Toque las sábanas y la ropa sucia lo menos posible. Se deben lavar las sábanas y la ropa con detergente en agua caliente durante el mayor tiempo posible y luego secarlas en una secadora.
- Si usted está enfermo, quédese en casa o fuera de la escuela por un mínimo de 2 o 3 días después de han terminado los síntomas (vómitos y diarrea). Esto protegerá a sus amigos, compañeros y compañeros de trabajo, y evitará que ellos se enfermen.



### Lávese las manos de la manera correcta:

- Mójese las manos y fróteselas con jabón.
- Frótese las manos durante por lo menos 20 segundos, el tiempo que toma tararear la canción "Feliz cumpleaños" dos veces.
- Enjuáguese las manos y séqueselas con una toalla limpia.

### Cuándo llamar al médico:

- Si la enfermedad dura más de 24 horas.
- Si la fiebre no baja por medios ordinarios como líquidos, Tylenol o ibuprofeno.
- Si tiene que evacuar con frecuencia o vomita más de tres veces al día, puede producirse deshidratación. Si no tolera líquidos, consulte a un médico.

### Para reportar un brote o para solicitar más información, llame a:

Epidemiología y Vigilancia de Salud Pública de Denver  
(Denver Public Health Epidemiology & Surveillance),  
al 303-602-3614

Después de las horas hábiles y los fines de semana,  
303-602-3700  
[denverhealth.org/dph](http://denverhealth.org/dph)

El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado  
(Colorado Department of Public Health and Environment)

División de Control de Enfermedades y Epidemiología Ambiental  
(Disease Control and Environmental Epidemiology Division),  
303-692-2700

Después de las horas hábiles, 303-370-9395

Fuentes: Centros para el Control de la Enfermedades, Salud Pública de Denver