



Puntos de conversación: Cómo ayudar a proteger a tu familia del norovirus

- **El norovirus es una [infección muy contagiosa](#) que causa vómito y diarrea.**
 - Los síntomas suelen aparecer entre 12 y 48 horas después de la exposición. Algunos síntomas adicionales pueden incluir dolor de estómago, dolores corporales, dolores de cabeza y fiebre.
 - El norovirus puede causar deshidratación o una pérdida peligrosa de líquidos, especialmente en los niños pequeños y adultos mayores. Consulta a un proveedor de atención médica si tú o alguien en tu hogar muestra signos de deshidratación, que pueden incluir una disminución en la orina, mareos, sequedad en la boca y garganta, somnolencia y llanto sin lágrimas.
 - Las personas que están enfermas con norovirus generalmente se recuperan en uno a tres días. Consulta a un proveedor de atención médica si tus síntomas duran más.
 - Una vez que los síntomas desaparecen, es posible que las personas infectadas con norovirus aún sean contagiosas por hasta dos días.
- **La mejor manera de ayudar a protegerte contra el norovirus es lavarte las manos con frecuencia con agua tibia y jabón, ya que el desinfectante de manos no mata el virus.**
 - Puedes contraer norovirus si tienes contacto cercano con alguien que está infectado, tocas una superficie contaminada y luego te tocas la boca o la nariz, o consumes alimentos o bebidas contaminadas.
 - Hay otras formas de ayudar a prevenir el norovirus, como cocinar bien los alimentos y lavar las frutas y verduras antes de comerlas.
 - Aún puedes enfermarte con norovirus incluso si ya lo tuviste, ya que existen muchas cepas diferentes.
 - Lamentablemente, aún no existen vacunas que protejan contra el norovirus (aunque [hay algunas en desarrollo](#)), por eso es tan importante practicar una buena higiene. Sin embargo, *existen* vacunas para otros virus que actualmente causan que muchas personas se enfermen, como el COVID-19, el VRS y la gripe. No es demasiado tarde para vacunarte contra estos virus.
- **Si alguien en tu hogar tiene síntomas de norovirus, aíslalo de los demás, presta atención a los signos de deshidratación y toma medidas para ayudar a [prevenir su propagación](#).**
 - Usa guantes de goma, látex o nitrilo si limpias el espacio de alguien que tiene norovirus. Luego, lávate bien las manos.
 - Limpia las superficies con una solución que contenga de cinco a 25 cucharadas de [blanqueador con cloro](#) (es decir, 12.5 onzas líquidas o un poco más de $\frac{3}{4}$ de taza), por galón de agua. Deja la mezcla de blanqueador y agua en las superficies durante al menos cinco minutos antes de limpiarla.
 - Lava la ropa y la ropa de cama de las personas enfermas con norovirus con agua caliente y mantenlas separadas de otros artículos.
 - Si estás enfermo con norovirus, no prepares alimentos para otras personas en tu hogar y utiliza un baño separado, si es posible.



Preguntas frecuentes: Cómo ayudar a proteger a tu familia del norovirus

1. ¿Cuáles son los síntomas del norovirus?

El norovirus es una [infección muy contagiosa](#) que provoca vómito y diarrea. Suele comenzar entre 12 y 48 horas después de la exposición al virus. Otros síntomas pueden incluir dolor de estómago, dolores corporales, dolores de cabeza y fiebre. El norovirus suele desaparecer en tres días, pero es posible que las personas infectadas aún sean contagiosas hasta dos días después de que desaparezcan los síntomas.

El norovirus puede causar deshidratación o una pérdida peligrosa de líquidos, especialmente en los niños pequeños y adultos mayores. Consulta a un proveedor de atención médica si tú o alguien de tu hogar muestra signos de deshidratación, que pueden incluir disminución en la orina, mareos, sequedad de la boca y garganta, somnolencia y llanto sin lágrimas.

2. ¿Cómo puedes ayudar a protegerte contra el norovirus?

Puedes contraer norovirus si tienes contacto cercano con alguien que está infectado, tocas una superficie contaminada y luego te tocas la boca o la nariz, o consumes alimentos o bebidas contaminadas.

La mejor manera de protegerte y a los demás contra el norovirus es lavarte las manos con frecuencia con agua tibia y jabón, ya que es posible que el desinfectante de manos puede [no sea eficaz](#) para matar el virus. Hay otras maneras de ayudar a protegerte contra el norovirus, como cocinar bien los alimentos y lavar las frutas y verduras antes de comerlas.

Aún puedes enfermarte con norovirus incluso si ya lo has tenido, ya que hay muchas cepas diferentes.

3. ¿Cómo pueden las familias ayudar a protegerse contra la propagación del norovirus en el hogar?

Si alguien en tu hogar tiene síntomas de norovirus, aislalo de los demás y presta atención a los signos de deshidratación. Si tienes norovirus, no prepares alimentos para otras personas en tu hogar y usa un baño separado, si es posible.

Cuando [limpies el espacio](#) de alguien que tiene norovirus, usa guantes de goma, látex o nitrilo. Luego lávate bien las manos.

Limpia las superficies con una solución que contenga de [cinco a 25 cucharadas](#) de blanqueador (es decir, 12.5 onzas líquidas o un poco más de $\frac{3}{4}$ de taza), por galón de agua. Deja la mezcla de agua y cloro sobre las superficies durante al menos cinco minutos antes de limpiarla.