

<原文>

Norovirus (vomiting bug)

Norovirus, also called the "winter vomiting bug", is a stomach bug that causes **vomiting** and **diarrhoea**. It can be very unpleasant, but usually goes away in about 2 days.

Check if you have norovirus

The main **symptoms** of norovirus are:

- feeling sick (**nausea**)
- diarrhoea
- being sick (**vomiting**)

You may also have:

- a high temperature
- a headache
- aching arms and legs

The symptoms start suddenly within 1 to 2 days of being infected.

How to treat norovirus yourself

You can usually treat yourself or your child at home. The most important thing is to rest and have lots of fluids to avoid **dehydration**. You will usually start to feel better in 2 to 3 days.

School, nursery or work

Stay off school or work until you have not been sick or had diarrhoea for at least 2 days. This is when you're most **infectious**. Do not visit hospitals or care homes during this time.

How norovirus is spread

Norovirus can spread very easily. You can catch norovirus from:

- close contact with someone with norovirus
- touching surfaces or objects that have the virus on them, then touching your mouth
- eating food that's been prepared or handled by someone with norovirus

Washing your hands frequently with soap and water is the best way to stop it spreading. Alcohol hand gels do not kill norovirus.

Get advice from 111 now if:

- you're worried about a baby under 12 months
- your child stops **breast or bottle feeding** while they're ill
- a child under 5 years has signs of dehydration — such as fewer wet **nappies**
- you or your child (over 5 years) still have signs of dehydration after using **oral rehydration sachets**
- you or your child keep being sick and cannot keep fluid down
- you or your child have **bloody diarrhoea** or **bleeding from the bottom**
- you or your child have diarrhoea for more than 7 days or vomiting for more than 2 days

111 will tell you what to do. They can arrange a phone call from a **nurse or doctor** if you need one. Go to 111.nhs.uk or call 111.

Other ways to get help

A GP may be able to help you. Ask a **GP surgery** for an urgent appointment. Check with the GP surgery before going in. A GP may speak to you on the phone.

Call 999 or go to A&E if you or your child:

- vomit blood or have vomit that looks like ground coffee
- have green vomit (adults)
- have yellow-green or green vomit (children)

- might have **swallowed** something **poisonous**
- have a **stiff neck** and pain when looking at bright lights
- have a sudden, severe headache or stomach ache

What we mean by severe pain

Severe pain:

- always there and so bad it's hard to think or talk
- you cannot sleep
- it's very hard to move, get out of bed, go to the bathroom, wash or dress

Moderate pain:

- always there
- makes it hard to concentrate or sleep
- you can manage to get up, wash or dress

Mild pain:

- comes and goes
- is annoying but does not stop you doing daily activities

Information:

Do not drive to A&E. Ask someone to drive you or call 999 and ask for an ambulance.

Bring any **medicines** you take with you.

<日本語訳>

ノロウイルス

ノロウイルスは、「冬の嘔吐症」とも呼ばれ、嘔吐や下痢を引き起こす胃の病気です。非常に不快ですが、通常は2日ほどで治ります。

ノロウイルスに感染していないかチェック

ノロウイルスの主な症状：

- ・気分が悪い（吐き気）
- ・下痢
- ・具合が悪い（嘔吐）

また、次のような症状もあります：

- ・高熱
- ・頭痛
- ・手足の痛み

症状は、感染してから1~2日以内に突然始まります。

ノロウイルスを治療する方法

ノロウイルスに感染した場合、通常は自宅で治療することができます。最も重要なことは、脱水症状を避けるために安静にし、水分をたくさんとることです。通常2~3日でよくなっています。

学校、保育園、仕事について

病気や下痢が2日以上続くまでは、学校や仕事を休みましょう。この時期が最も感染力が強い時期です。この期間は、病院や介護施設には行かないようにしましょう。

ノロウイルスの感染経路

ノロウイルスは非常に簡単に感染します。ノロウイルスは次のような原因で感染します：

- ・ノロウイルスに感染している人との密接な接触。

- ・ウイルスが付着した表面や物に触れ、口に触れる。
- ・ノロウイルスに感染している人が調理または処理した食品を食べる。

ノロウイルスの感染を防ぐには、石鹼と水で頻繁に手を洗うことが一番です。アルコールハンドジェルは、ノロウイルスを殺すことはできません。

以下の場合は、今すぐ111番で相談しましょう：

- ・12ヶ月未満の赤ちゃんで、心配な場合。
- ・病気の間、母乳や哺乳瓶での授乳がない。
- ・おむつが濡れていないなど、5歳未満の子どもに脱水の兆候がある。
- ・経口補水液を使用した後も、あなたやあなたの子ども（5歳以上）に脱水の兆候がある。
- ・あなたやあなたの子供が、具合が悪く、水分を保つことができない。
- ・血の混じった下痢やお尻からの出血がある。
- ・下痢が7日以上続いている、または嘔吐が2日以上続いている。

111番が何をすべきか教えてくれます。必要であれば、看護師や医師からの電話を手配してくれます。111.nhs.ukにアクセスするか、111に電話してください。

その他の方

一般開業医があなたを助けてくれるかもしれません。一般開業医の医院に緊急予約を依頼する。受診する前に一般開業医の医院に確認してください。一般開業医が電話で話してくれることもあります。

以下の場合は、999に電話するか、救急外来へ：

- ・血を吐いたり、挽いたコーヒーのようなものを吐いたりした場合。
- ・緑色の嘔吐物（大人）
- ・黄緑色または緑色の嘔吐物（子供）
- ・毒物を飲み込んだ可能性がある。
- ・首がこり、明るい光を見ると痛む。

- 突然の激しい頭痛や腹痛がある。

激しい痛みとは

激しい痛み：

- 常に痛みがあり、考えたり話したりするのが困難なほどひどい。
- 眠れない。
- 動くのも、ベッドから起き上がるのも、トイレに行くのも、洗濯や着替えをするのもとてもつらい。

中等度の痛み：

- 常に痛みがある。
- 集中できない、眠れない。
- 起き上がったり、洗濯や着替えをすることはできる。

軽い痛み：

- 行ったり来たりする。
- 煩わしいが、日常生活に支障はない。

注意事項

自分の運転で緊急外来に行かないでください。誰かに運転してもらうか、999に電話して救急車を要請してください。

服用中の薬があれば持参しましょう。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
norovirus	nó:rəvərɪ(ə)rəs	ノーラヴァイラス	
winter vomiting bug	wɪntər vámítij bág	ウインタア ヴア'ミティン バグ	ノロウイルス
vomiting	vámítij	ヴァ'ミティン	嘔吐
diarrhoea (英) (米: diarrhea)	dàɪərɪ:ə	ダイアリ'ア	下痢
symptom	sím(p)təm	スイ'ムタム	症状
nausea	nó:zɪə	ノ'ーズイア	吐き気
dehydration	dɪ:haɪdréɪʃən	デイーハイドウ'レイシャン	脱水症状
infectious	ɪnfékʃəs	インフェ'クシヤス	伝染性の
breast feeding	brést fí:dɪŋ	ブ'レストウ フィ'ーディン	授乳
bottle feeding	bátł fí:dɪŋ	バ'トル フィ'ーディン	哺乳瓶による授乳
nappy (英) (米: diaper)	næpi (米: dái(ə)pə)	ナ'ピ (米: ダ'イアパ'ア)	おむつ
oral rehydration	ó:rəl rɪ:haɪdréɪʃən	オ'ーラウ リーハイドウ'レイシャン	経口補液
sachet (英) (米: packet)	sæʃéi (米: pækɪt)	サシェ'イ (米: パキトウ)	小袋
bloody	bládɪ	ブ'ラディ	血を含む
bleed	blí:d	ブ'リードウ	出血する
bottom	bátəm	バ'タム	お尻
nurse	ná:s	ヌ'アース	看護師
doctor	dáktər	ダ'クタア	医師
GP (general practitioner)	dʒén(ə)rəl præktɪʃ(ə)nə	ヂエ'ナラウ プラクテイ'シャナア	一般開業医
surgery (英) (米: office)	sá:dʒ(ə)ri (米: ó:fɪs)	サ'アーチャリ (米: オ'ーフィス)	医院
vomit blood	vámít blád	ヴァ'ミトウ ブ'ラドウ	吐血する
swallow	swálou	ス'ワロウ	飲み込む
poisonous	póiz(ə)nəs	ポ'イザナス	有毒な
stiff neck	stíf nék	ス'ティフ ネ'ク	首の凝り

英語	発音記号	カタカナ	日本語
A&E (accident and emergency)	æksədənt ən(d) imé:dʒənsi	ア'クサダントウ アン イ マ'アーチャンスイ	外傷・救急部
ambulance	æmbjʊləns	ア'ンビュランス	救急車
medicine	médəsn	メ'ダスン	薬