

Information om vinterkräksjuka

Under vinterhalvåret ökar risken för att drabbas av vinterkräksjuka och det kan uppstå problem för t ex vårdinrättningar, arbetsplatser och förskolor. Vinterkräksjuka är mycket smittsam och smittsamhet kan kvarstå en tid efter tillfrisknande.

Ingen kan svara på exakt hur många som insjuknar i landet då de flesta aldrig söker vård och sjukdomen inte är anmälningspliktig. Däremot finns frivilliga veckorapporteringar från laboratorierna av antalet bekräftade fall på Folkhälsomyndighetens webbplats www.folkhalsomyndigheten.se skriv Veckorapporter i sökrutan.

Allmänt

Vinterkräksjuka är en smittsam magtarminfektion som orsakas av calicivirus (undergrupper är noro- och sapovirus). Mycket små mängder virus behövs för att överföra smittan och en smittsam person kan på kort tid smitta flera i sin omgivning, då det finns stora mängder virus i diarré/kräkningar.

Inkubationstiden är kort, vanligen 1-2 dygn. Magtarmsbesvären brukar kvarstå 1-2 dygn. Sjukdomen går över av sig själv - drick vatten eller vätskeersättning, lite i taget och vila. Gamla personer och små barn som drabbas av vätskebrist kan ibland behöva droppbehandling på sjukhus. Sjukdomen ger en kortvarig immunitet. Vissa personer är mindre känsliga för en del calicivirus och blir inte sjuka.

Symtom

Typiska symtom är plötsligt insjuknande med illamående, häftiga kräkningar och/eller diarré. Feber, buksmärter, huvudvärk och muskelvärk kan också förekomma.

Smittspridning

- Sker framför allt via förorenade händer från person till person, men kan även spridas luftburet i samband med kräkningar. Små droppar från kräkningen kan förorena ytor som andra personer sedan tar på.
- Via smittade livsmedel. Man har till exempel sett smittspridning via importerade frysta hallon.
- Viruset tål nedfrysning, men avdödas vid upphettning.

Minska risken för spridning

Även andra orsaker till magsjuka kan medföra problem på förskolor, som t ex rotavirus. Dessa råd kan användas vid alla typer av magsjuka.

- Både den som är sjuk och den som hjälper någon sjuk måste vara mycket noggrann med sin handhygien t ex efter toalettbesök. Tvätta händerna ofta med flytande tvål och vatten, torka noga med egen handduk (gäller även efter dusch) eller pappershandduk. Därefter kan handdesinfektion användas på torra händer, som ett komplement till handrengöringen. Handdesinfektion har svag effekt på calicivirus, men har bra effekt på bakterier.
- Den som är sjuk ska inte hantera/laga mat åt andra, plocka ur diskmaskin eller ta på matvaror som andra ska äta i t ex kyl.
- Om möjlighet finns, låt den magsjuka använda egen toalett. Fäll gärna ned locket innan spolning.
- Toalett och tvättställ rengörs noga efter att en magsjuk person använt toaletten. Rengör även andra ställen som kan ha förorenats, som t ex strömbrytare, kranar och dörrhandtag. Byt handdukar.

- Vid upptorkning av kräkning bör man använda handskar och först lägga över något som suger upp kräkningen, t ex hushållspapper. Papper och handskar kastas sedan i en soppåse som knyts igen och kastas. Därefter tas nya handskar och golvet rengörs mekaniskt med vanligt rengöringsmedel och engångsmaterial, som också kastas i en enskild soppåse. Rengör också andra ställen i rummet som kan ha förorenats, som t ex strömbrytare, kranar, dörrhandtag och bord. Tvätta händerna och byt helst kläder.
- I hemmiljö är det oftast tillräckligt att använda vanligt rengöringsmedel och torka noggrant.
- Personer med magtarmsymtom bör stanna hemma och träffa så få människor som möjligt under sjukdomstiden. Eftersom smittsamhet kan kvarstå även efter att besvären upphört rekommenderas förskolebarn återgå till barnomsorgen först när de varit besvärsfria i 48 timmar. Detsamma gäller personer som arbetar med oförpackade livsmedel. Övriga kan återgå till arbetet efter att de varit besvärsfria i 24 timmar, om inte arbetsgivaren har bestämt annat. Undvik att besöka anhöriga på vårdinrättningar under detta dygn och helst inte laga mat som andra ska äta.
- Vid tveksamhet om behov av eventuell sjukvård ring 1177 för råd.

Råd till dig som är frisk

- Var alltid noggrann med handhygien. Tvätta händerna med flytande tvål och vatten, torka dem på egen handduk eller pappershandduk – efter att du varit ute och kommit hem, före måltid och efter toalettbesök. Handsprit kan användas som komplement efter handtvätten, då händerna torkats helt torra.
- Undvik att besöka magsjuka personer/familjer.
- Om magsjuka förekommer på sjukhusavdelningar, boenden och liknande undvik om möjligt att besöka dessa platser.