

Råd om Vinterkräksjukan

Här följer några råd hur du kan skydda dig från viruset och motverka smittspridning.

Var noga med din hygien

Det viktigaste rådet är att alltid vara noga med handhygien. Tvätta alltid händerna efter ett toalettbesök, innan du äter och när du har tagit i något som du misstänker är smittat.

Det är även viktigt att ha flytande tvål på ställen där många är samlade, till exempel på arbetsplatser, skolor, förskola och andra offentliga miljöer. Använd alltid pappershanddukar, och inte handdukar av tyg, på arbetsplatser, skola och förskola. Tyghanddukar är fulla av smittämnen som sprids till många.

Stanna hemma när du är sjuk

Du ska alltid hålla dig hemma från jobbet, skolan eller förskolan när du kräks eller har diarré.

Även om du håller en god hygien vid sjukdomssymptom smittar du. Calicivirus är mycket smittsamt och det behövs bara ett fåtal virus för smittspridning. När du kräks kommer det ut miljoner virus och det är praktiskt taget omöjligt att tvätta bort dem.

Försök även att städa och hålla rent omkring dig i hemmet, men det räcker med normal städning.

Inkubationstiden är 1-2 dygn. Smittade personer kan sprida smitta under flera dygn efter att de har tillfrisknat. Smittrisken anses dock som störst de två första dygnen efter det att symptomen upphört.

Barn i förskolan

Barn kan återgå till barnomsorgen när de ätit normalt och inte kräcks eller haft diarré under två dygn. Även friska barn kan vara smittbärare och därför vore det bra om man även kan hålla symptomfria syskon hemma under samma period. (se även Smitta i förskolan, Socialstyrelsen)

Håll dig borta från offentliga matställen när du har symptom.

Det är vanligt att caliciviruset sprids med mat, särskilt via kalla rätter. Ät därför aldrig på restaurang eller i personalrestaurang om du har symptom.

Köp desinfektionsmedel

Vill du vara extra noga, till exempel om du har sjuka barn, kan du köpa handdesinfektionsmedel på apoteket. Det finns i flytande form på 1 liter eller i gelform 150 ml. Sådan används i vården och är mycket skonsam för huden och mycket effektivt mot bakterier och de flesta virus.

Kjell-Olof Hedlund, Chefsmikrobiolog vid Smittskyddsinstitutet