

Råd vid vinterkräksjuka – diarré och kräkningar

Vinterkräksjukan är en smittsam mag-tarminfektion som orsakas av calicivirus. En sjuk person kan på kort tid smitta flera i sin omgivning. Detta då stora mängder virus finns i diarré / kräkningar och mycket små virusmängder är tillräckligt för att orsaka sjukdom.

Sjukdomen förekommer oftast från november till april med en topp i januari-mars, därav namnet vinterkräksjukan. Efter genomgången infektion får man bara ett visst skydd (immunitet), man kan alltså bli sjuk flera gånger med kort tid emellan.

Smittspridning:

- Mellan personer, framför allt via händer.
- Via livsmedel som hanteras av en person som är sjuk eller har varit sjuk.

Symtom:

- Hastigt insjuknande med illamående, kräkningar och / eller diarré samt ibland feber.

Sjukdomsförlopp:

- Magsjuka orsakad av calicivirus brukar i regel gå över inom två dygn.

Om du eller familjemedlemmar blir smittade:

- Vuxna, för övrigt friska, skall vid symtom stanna hemma och om möjligt inte uppsöka vårdcentral, jourcentral eller akutmottagning på grund av risken att smitta andra. Vid tveksamhet – ring sjukvårdsupplysningen 1177 innan du söker vård.
- Både den som är sjuk och den som hjälper någon som är sjuk måste vara noggrann med sin handhygien. Tvätta händerna ordentligt och ofta!! Torka händerna noga på egen handduk – använd varsin personlig handduk.
- Den som är sjuk ska inte hantera eller laga mat till andra.
- Stanna hemma och träffa så få människor som möjligt under tiden som du / ni har symtom och ytterligare 1-2 dygn (beroende på ålder och mognad) efter symtomfrihet.
- Om ni har flera toaletter – avskilj en toalett enbart till den som är sjuk.
- Efter tillfrisknandet: rengör noga den toalett (ex med klorinlösning) som den sjuke använt. Byt handdukar, duscha och byt sängkläder.

Om du är frisk:

- Undvik att besöka sjuka familjemedlemmar eller vänner

- Avstå om möjligt från besök på sjukhus, särskilda boende eller motsvarande där magsjuka förekommer.

Behandling:

- Sjukdomen i sig är inte farlig. För i övrigt friska personer gäller att dricka vatten eller vätskeersättning, lite men ofta, samt att vila.
- För äldre och små barn som drabbas kan vätskebrist genom kräkningar och diarré leda uttorkning och behandling med dropp kan bli nödvändig. Kontakta din vårdcentral eller sjukvårdsupplysningen 1177 om du känner att du behöver hjälp.

Förebyggande:

- Tvätta alltid händerna noga före måltid och efter toalettbesök.
- Undvik att äta av bufféer där många händer kommer i kontakt med maten.