

## 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, dagis och andra offentliga miljöer. Använd alltid pappershanddukar, och inte handdukar av tyg, på arbetsplatser, skola och dagis. 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 dagis när du kräks eller har diarré. Även om du håller en god hygien vid sjukdomssymptom smittar du. 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.

Calicivirus är mycket smittsamt. Smittade personer kan sprida smitta upp till två dagar, ibland längre, efter att de tillfrisknat. Inkubationstiden är 1-2 dygn.

### **HÅLL DIG IFRÅN OFFENTLIGA MATSTÄLLEN**

Det är vanligt att Caliciviruset sprids med mat, särskilt i 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 virus.

Kerstin Mannerquist, hygiensjuksköterska, Smittskyddsinstitutet

