



Vinterkräksjuka

Vintern nalkas och julen står snart för dörren. Med dessa kalla tider följer även vissa virus, influensor och sjukdomar, där även vinterkräksjuka.

Vinterkräksjuka orsakas av ett så kallat norovirus.

Norovirus hör till gruppen calicivirus och de är de virus som oftast orsakar magsjuka hos vuxna. De orsakar också i betydande grad magsjuka hos barn. (Inkubationstid 12–48 h).

Norovirus utsöndras i stora mängder i en insjuknad persons avföring. Viruserna smittar mycket lätt och smittan kan ske direkt från en person till en annan, alternativt via vatten eller livsmedel som är kontaminerade med virus. Smittan kan också spridas via kontaminerade beröringsytor. Aerosolsmitta vid kräkningar är också möjlig. Någon läkemedelsbehandling mot norovirusinfektioner finns inte. Sjukdomen är vanligen lindrig och går snabbt över

Symptom

- mag-/buksmärta
- illamående åtföljt av kräkningar
- diarré
- feber

Hur kan smitta förebyggas?

- Tvätta händerna noggrant, i synnerhet efter toalettbesök och före måltider och matlagning.
- Skölj grönsaker och frukter väl och undvik att äta råa musslor och ostron.
- Rengör omsorgsfullt och desinficera ytor som kan ha kontaminerats med virus med ett klorhaltigt rengöringsmedel, speciellt gemensamma toaletter i hemmet.
- Byt genast nedsmutsade kläder och sängkläder och tvätta dem i hett vatten.
- Viruserna kan också smitta efter att det värsta är över, därför bör man stanna hemma från arbetsplatsen/skolan åtminstone två dygn (48 h) efter att symtomen upphört. Det är viktigt för att förhindra smittospridning.



Vila och vätska är viktigt!