



## VINTERKRÄKSJUKA

### Vad är det?

Vinterkräksjuka är en virussjukdom som sprids väldigt effektivt mellan olika personer. Säsongen toppar vanligen från november till mars.

För att skydda sig så gott det går, är det viktigt att tvätta händerna med tvål och vatten – ofta. Desinfektionsmedel har inte samma effekt som mekanisk rengöring.

Om man ändå drabbas av sjukdomen ska man hålla sig hemma och vårda de symtom som har uppstått.

Vanligen kommer kräksjukan ganska snabbt och oväntat. T.o.m. inom några timmar.

### De vanliga symtomen är

- Illamående, inte alltid
- Plötslig kräkning
- Diarré
- Buksmärtor
- Feber
- Huvudvärk

### Behandling

Vätska, vila och eventuellt febernedsättande är den direkta behandlingen.

Om det är möjligt att orda så är ett eget wc bra under sjukdomstiden.

Tvätta händerna efter wc-besök.

Laga inte mat åt andra.

Sjukdomen behöver inte vara långvarig. Den kan vara över på 12 timmar till 2 dygn.

### Karantän

Kräksjukan är alltså väldigt smittsam och därför ska man stanna hemma från dagis, skola och arbete i 48 timmar efter att man slutat kräkas eller haft diarré.

Vinterkräksjuka kan man få igen. Man blir inte immun mot viruset efter sjukdom.

## MAGSJUKA

I motsats till vinterkräksjuka kan "vanlig" magsjuka komma lite smygande, under flera dagar. Man kan känna sig hängig, ha ont i magen och ha dålig aptit några dagar. Kanske också lite feber.

### Symtom

- Magknip
- Illamående
- Feber
- Dålig aptit
- Trötthet
- Huvudvärk
- Kräkning
- Diarré



Magsjukan kan pågå under några dagar.

## **Behandling**

Vätska, vila och eventuellt febernedsättande läkemedel.

Undvik att laga mat till andra.

Använd gärna eget wc.

Stanna hemma minst en dag utan feber, så att man känner att man orkar återgå till dagis, skola och arbete.

## **Mera information**

Har du frågor om vinterkräksjuka och vill ha rådgivning så kan du ta kontakt till Hälsocentralen eller sjukhusets akutmottagning, telefon växel 018-5355