

Information från Sveriges smittskyddsläkare till dig som har misstänkt magtarminfektion

Hygienråd vid misstänkt magtarminfektion

Varför har jag fått den här informationen

Du misstänks ha en smittsam magtarminfektion.

Vad är en magtarminfektion?

Magtarminfektioner kan orsakas av bakterier, virus eller andra mikroorganismer. Vanliga symtom är diarré, illamående, kräkningar, ont i magen. Du kan även få feber. Infektionen kan spridas vidare till andra människor.

Vad ska jag tänka på för att inte smitta andra?

- Stanna hemma vid symtom som diarré eller kräkningar, samt minst 24 timmar efter att symtomen har upphört.
- Observera:
 - För barn i förskola gäller vanligtvis att barnet ska ha varit symtomfritt i minst 48 timmar efter kräkningar eller diarré innan det får gå tillbaka till förskolan.
 - Andra tidsgränser kan gälla om du arbetar med livsmedel.
- Arbetar du med livsmedel är du, enligt livsmedelslagstiftningen, skyldig att omedelbart informera arbetsgivaren vid symtom på magtarminfektion.
- Tvätta händerna noggrant med flytande tvål efter toalettbesök. Använd egen handduk eller engångshandduk.
- Handsprit kan användas som tillägg efter handtvätt, men fungerar inte mot alla typer av tarmsmittor.
- Tvätta händerna innan du hanterar livsmedel och före måltid. Om möjligt undvik att hantera livsmedel och laga mat åt andra tills du är symtomfri.
- Använd om det är möjligt egen toalett medan diarréer och kräkningar pågår. Stäng toalettlocket vid spolning. Håll toalettstol och tvättställ rena.
- Vid blöjbyte, lägg använd blöja i plastpåse som du sedan slänger med vanliga sopor. Tvätta händerna noga efter blöjbyte. Även barnet, eller den som bär blöja, bör tvätta händerna efter blöjbyte. Rengör skötbordet efter användning.
- Bada inte i pool eller bassäng förrän symtomen är helt borta.
- Nedsmutsad tvätt tvättas i maskin i den högsta temperatur som materialet tål, gärna 60 grader.

Mer information

[Magsjuka – diarré och kräkningar | 1177 \(1177.se\)](https://www.slf.se/magsjuka-diarré-och-kräkningar-1177)

