

Fakta om vinterkräksjuka

Orsak	Calicivirus (olika grupper och varianter finns)
Säsong	Kan förekomma året om, men flest utbrott ses på vintern.
Reservoar	Endast människor kan drabbas.
Mottaglighet	Alla är inte mottagliga. Genetiska skillnader tycks göra att cirka 20 % av befolkningen inte sjuknar, även om de utsätts för smitta. Man kan insjukna flera gånger.
Smitta	<p>Sjukdomen är <u>mycket</u> smittsam och sprids lätt från sjuka personer. Stora mängder virus (miljontals) finns i kräkning och avföring hos den sjuke och det krävs endast ett tiotal virus för att orsaka sjukdom. Smitta kan spridas på olika sätt:</p> <ul style="list-style-type: none">• via direkt eller indirekt kontakt med smittade personer• via livsmedel som hanterats av en person som är eller nyligen varit sjuk• via vatten, via råa skaldjur eller grönsaker och bär som förorenats med avloppsvatten <p>Smittsamheten är störst vid akut sjukdom, men virus kan ibland påvisas flera dygn efter tillfrisknande. Calicivirus är ett tåligt virus som klarar nedfrysning, men dör i temperaturer över 60 grader.</p>
Inkubationstid	Vanligen 1-2 dygn (10 – 50 timmar)
Symptom	Illamående, plötslig kräkning och diarré. Ibland också huvudvärk, feber, frysning och muskelvärk. Symptomen går oftast över inom 1-2 dygn.
Behandling	Ingen specifik behandling finns. Vila och vätska räcker oftast.
Provtagning	Sällan befogad vid enstaka fall. Vid större utbrott brukar avföringsprover tas från några sjuka personer.
Åtgärder	<p>Den viktigaste skyddsåtgärden är god hygien - var noggrann i samband med matlagning, efter toalettbesök och blöjbyte. Lagg på toalettlocket före spolning, det förhindrar spridning av virus i luften. Noggrann handhygien med tvål och vatten. Använd pappershanddukar. Komplettera gärna med handsprit. Vid kontakt med avföring eller kräkning bör skyddshandskar användas med efterföljande handtvätt/handdesinfektion. Ytor eller föremål som blivit utsatta för kräkning eller avföring kan desinfekteras med Klorin (spädes 1:10).</p> <p>Den som har symptom ska naturligtvis stanna hemma. Ett generellt råd är att återgå tidigast efter ett dygns symptomfrihet. (Varierande lokala regler kan finnas, beroende på skiftande krav på ”smittfrihet”, t ex på sjukhus, kök, restauranger). För barn i förskola rekommenderas återgång till barnomsorg efter två dygns symptomfrihet. Den som är sjuk bör inte laga mat åt andra. Livsmedelspersonal med mag- och tarmsymtom ska inte arbeta.</p>