

## Yersiniainfektion, patientinformation 2019-01-17

### Smittskyddsläkarnas smittskyddsblad

#### Vad är Yersinia?

Yersinia är en tarmbakterie som kan orsaka diarré, magsmärtor och ibland feber. Vuxna kan även få ledbesvär eller hudutslag, ibland som enda symtom. Tiden från det man smittas till man blir sjuk brukar vara 2–7 dagar. Symtomen går vanligen över inom någon vecka, men bakterien kan finnas kvar i tarmen ytterligare några veckor. I regel är sjukdomen självläkande.

#### Hur blir man smittad och när är man smittsam?

Yersinia smittar genom mat eller dryck som innehåller smittämnet. Många djurarter, framförallt gris, kan bära på bakterien. Småbarn är speciellt mottagliga för att smittas av yersinia. Bakterierna dör vid upphettning, varför mat som är väl kokt eller stekt inte utgör någon risk. Eftersom bakterierna växer till vid kylskåpstemperatur kan förorenad mat som förvarats längre tid i kylskåp vara en smittrisk. Tänk på att redan tillagad mat åter kan förorenas från t.ex. köksredskap och skärbrädor som inte är rengjorda. Bakterien överlever djupfrysning. Smitta från person till person är ovanligt.

Bakterien finns i tarmen och kommer ut med avföringen. Smittsamheten är störst vid diarré och minskar när symtomen avtar. Det är därför viktigt att du är noga med din hand- och toaletthygien. Arbetar du inom vård/omsorg eller med oförpackade livsmedel är det särskilt viktigt att du stannar hemma tills diarréerna har upphört och avföringen är normal.

Genom att följa nedanstående hygienråd kan den som är besvärsfri vara i arbete, skola eller barnomsorg.

#### Vad du bör tänka på för att inte smitta andra:

- Arbeta inte när du har diarré.
- Tvätta händerna ordentligt efter toalettbesök, innan du hanterar livsmedel och före måltid.
- Använd flytande tvål och egen handduk eller engångshandduk.
- Håll toaletsits och tvättställ rengjorda.
- Om blöjbarn är smittbärare, tvätta händerna noga efter blöjbyten. Håll skötbordet väl rengjort. Använda blöjor paketeras i plastpåse, som slängs med vanliga sopor.
- Du bör inte bada i pool/bassäng så länge du har diarré.
- Barn med diarré ska inte vara på förskola, men kan återgå till barnomsorgen när de är helt besvärsfria.
- Arbetar du med oförpackade livsmedel är du enligt europeisk livsmedelslagstiftning skyldig att omedelbart meddela din arbetsledare om din smitta.

Yersiniainfektion är en så kallad smittspårningspliktig sjukdom enligt smittskyddslagen. Du är därför skyldig att medverka vid smittspårning som syftar till att hitta smittkällan eller andra personer som kan ha blivit smittade.