

Vinterkräksjuka (calicivirus/norovirus)

Vinterkräksjuka är den vanligaste typen av magsjuka i Sverige (man kan också bli magsjuk av andra orsaker) och är en vanlig orsak till utbrott på förskolor, vårdavdelningar, äldreboenden och matställen. Vinterkräksjuka är vanligast under vinterhalvåret men förekommer året runt.

- Smittämne:** Vinterkräksjuka orsakas av calicivirus som är ett gruppnamn och tillhör virusfamiljen caliciviridae. Till denna familj räknas idag två grupper av virus som bland annat kan orsaka diarré hos människa: norovirus och sapovirus.
- Sjukdom:** Kräkningar (med plötslig debut) och diarréer är de vanligaste symtomen, men även andra magsjukesymtom som t.ex. buksmärter, illamående, huvudvärk och feber kan förekomma.
- Inkubationstid:** Kort, 12-48 timmar, oftast insjuknar man 1 – 1½ dygn efter att man blivit smittad.
- Sjukdomstid:** Man tillfrisknar vanligen efter 1-2 dygn.
- Smittspridning:** En mycket liten mängd virus räcker för att bli smittad. Smittvägen är främst kontaktsmitta t.ex. via våra händer, via förorenad handduk eller via förorenad yta. Även livsmedelsburen smitta är vanlig. Livsmedlet har då förorenats av en person som är eller nyligen har varit sjuk. Avföringen innehåller stora mängder virus och smittämnet förekommer även i kräkningar. Man utsöndrar virus i avföringen flera dagar efter tillfrisknandet, även om mängden minskar efter två dagar utan symtom. Även personer som bara kräkts utsöndrar virus i avföringen.
- Åtgärder:** Tvätta händerna noga med tvål och vatten, framför allt före varje måltid och efter toalettbesök. Använd flytande tvål och torka händerna med egen handduk alternativt pappershandduk. Eventuellt kan handtvätten avslutas med handdesinfektion (småflaskor finns att köpa receptfritt på Apoteket), som tas efter att händerna torkats torra. Använd pappershanddukar på platser där många samlas, t.ex. på skolor, förskolor, arbetsplatser och offentliga miljöer. Den sjuke bör använda egen toalett om möjligt. Den sjuke bör inte laga mat åt andra. Undvik, om möjligt, att besöka personer som har vinterkräksjuka. En vanlig anledning till spridning är att man går tillbaka till sina arbetsplatser för tidigt, speciellt viktigt att tänka på för de som hanterar livsmedel eller arbetar inom vård- och omsorg. Förskolebarn skall vara hemma i minst två dygn efter sista symtom.
- Immunitet:** Genomgången infektion ger bara ett kortvarigt skydd och man kan drabbas flera gånger under samma säsong.

smittskyddsenheten

Centrallasarettet, 351 85 Växjö. ☎0470-588278