



**SMITTSKYDDSinSTITUTET**  
*Swedish Institute for Infectious Disease Control*

## Råd om Vinterkräksjukan

Här följer några råd hur du kan skydda dig från viruset och motverka smittspridning.

### Var noga med din hygien

Det viktigaste rådet är att alltid vara noga med handhygien. Tvätta alltid händerna efter ett toalettbesök, innan du äter och när du har tagit i något som du misstänker är smittat. Det är även viktigt att ha flytande tvål på ställen där många är samlade, till exempel på arbetsplatser, skolor, förskola och andra offentliga miljöer. Använd alltid pappershanddukar, och inte handdukar av tyg, på arbetsplatser, skola och förskola. Tyghanddukar är fulla av smittämnen som sprids till många.

### Stanna hemma när du är sjuk

Du ska alltid hålla dig hemma från jobbet, skolan eller förskolan när du kräks eller har diarré. Även om du håller en god hygien vid sjukdomssymptom smittar du. Det behövs bara ett fåtal virus för smittspridning. När du kräks kommer det ut miljoner virus och det är praktiskt taget omöjligt att tvätta bort dem.

Försök även att städa och hålla rent omkring dig i hemmet, men det räcker med normal städning. Calicivirus är mycket smittsamt. Smittade personer kan sprida smitta under flera dygn efter att de har tillfrisknat. Smittrisken anses dock som störst de två första dyggen utan symptom. Inkubationstiden är 1-2 dygn.

### Barn i förskolan

Barn kan återgå till barnomsorgen när de ätit normalt och inte kräcks eller haft diarré under två dygn. Även friska barn kan vara smittbärare och därför vore det bra om man även kan hålla symptomfria syskon hemma under samma period. (se även [Smitta i förskolan, Socialstyrelsen](#))

### Håll dig borta från offentliga matställen när du har symptom

Det är vanligt att Caliciviruset sprids med mat, särskilt via kalla rätter. Ät därför aldrig på restaurang eller i personalrestaurang om du har symptom.

### Köp desinfektionsmedel

Vill du vara extra noga, till exempel om du har sjuka barn, kan du köpa handdesinfektionsmedel på apoteket. Det finns i flytande form på 1 liter eller i gelform 150 ml. Sådan används i vården och är mycket skonsam för huden och mycket effektivt mot bakterier och virus.

*Kerstin Mannerquist, hygiensjuksköterska, Smittskyddsinstitutet*

---

smi@smi.se www.smittskyddsinstitutet.se

POSTADRESS	BESÖKSADRESS	TELEFON	TELEFAX	ORG NR	Plusgiro 954270-5
Postal address	Office address	Telephone	Telefax	Vat no	Bankgiro 5069-3001
SE-171 82 SOLNA SWEDEN	Nobels väg 18 SOLNA	Nat 08-457 23 00 Int +46 8 457 23 00	Nat 08-32 83 30 Int +46 8 32 83 30	SE 202100-4532-01	