

## Hygienråd under sommaren

Under sommaren ser vi en ökning av antalet tarminfektioner. Oftast blir vi sjuka av mat och dryck, men badvatten kan också vara en orsak. En förklaring är sannolikt att vi ändrar vårt beteende sommartid. Vi lagar och äter mat mer primitivt. Bad och utflykter i naturen är vanligt. Många äter grillat. Varmt väder gynnar bakterier.

### Hygienråd

- Var noggrann med handhygien. Tvätta alltid händerna efter toalettbesök samt före och efter matlagning. Tvätta också händerna om du varit i kontakt med djur eller kunnat komma i kontakt med deras avföring (exempelvis efter besök i ladugård eller zoo).
- Hetta upp maten ordentligt. Vid 70 grader dör de flesta bakterier. Fågel, griskött och köttfärs ska vara genomstekt. När köttsaften blivit genomskinlig är köttet klart. Smaka inte på rå köttfärs, och ge bara genomstekta köttfärsprodukter till små barn.
- Använd olika skärbrädor för kött-/fiskprodukter och frukt och grönt. Rengör skärbrädan mellan olika livsmedelstyper, exempelvis rotfrukter och bladgrönsaker.
- Rengör alltid kniven mellan de olika livsmedelstyperna.
- Vid grillning, tänk på att inte använda samma tallrik eller bestick som du använde till det råa köttet.
- Skölj frukt och grönsaker. Man kan inte tvätta bort alla bakterier men det minskar mängden avsevärt.
- Undvik opastöriserad mjölk, om den inte hettas upp före förtäring.
- Rengör eller byt disktrasa ofta!
- Tänk på att bakterier förökar sig snabbt i sommarvärmen. Ta med kylväskan med kylklampar då du handlar om du inte kan komma hem snabbt från livsmedelsaffären.
- Låt inte maten stå framme för länge. Ställ den i kylskåp eller frys så att den *snabbt* blir nedkyld. (Kyla dödar inte bakterier men fördröjer/hindrar deras tillväxt.)
- Undvik picknick i djurhagen där kor eller andra djur vistas eller nyligen betat (kor kan till exempel vara bärare av EHEC-bakterien).

#### Smittskydd Västra Götaland

Södra Älvsborgs Sjukhus  
501 82 Borås  
Tfn 033 – 616 29 01  
Fax 033 – 616 29 07

Kaserntorget 11 B  
411 18 Göteborg  
Tfn 010-441 24 00  
Fax 031 – 13 37 95

Skaraborgs sjukhus  
541 85 Skövde  
Tfn 0500 – 43 24 30  
Fax 0500 – 43 24 99

Uddevalla Sjukhus  
451 80 Uddevalla  
Tfn 010-441 24 23  
Fax 010-441 26 02

E-post  
[smittskydd@vregion.se](mailto:smittskydd@vregion.se)

Hemsida  
[www.vregion.se/smittskydd](http://www.vregion.se/smittskydd)

- Det är olämpligt att bada nära eller bland betande djur. Djurens avföring kan komma ut i vattnet.

### Undvik att förorena vattnet

- Förorena inte vid badet. Om toaletter finns, använd dem.
- Blöjbarn som inte säkert kan kontrollera sin avföring bör tas regelbundet till toaletten för att undvika olyckor i vattnet. Använd en ren blöja eller badbyxor som sitter åt runt ben och mage. Det finns också specialblöjor som används vid till exempel babysim.
- Tvätta inte stjärten på blöjbarn i badvattnet vid blöjbyte.
- Om det finns fast avföring i vattnet: försök ta upp den och lägg den i en plastpåse.
- Om det finns lös avföring eller kräkning i vattnet: säg till andra badande att undvika det närmaste området.
- Vid sjukdom med diarré och/eller kräkningar bör bad tillsammans med andra undvikas tills det har gått två dygn efter att man blivit symptomfri.

### Fakta

#### *Calicivirus*

Calicivirus delas in i två genus: norovirus och sappovirus. Norovirus dominerar och är det som brukar testas vid provtagning. Sjukdomen kallas även för vinterkräksjuka, men kan alltså uppträda också på sommaren. Inkubationstiden (tiden från att man blivit smittad tills att man blir sjuk) brukar vara 1 – 1½ dygn. Symtomen är kräkningar, diarréer och magknip. De flesta blir bra inom ett dygn. Det är stor risk att andra i den nära omgivningen smittas, till exempel de som tar hand om avföringen eller kräkningen.

#### *EHEC-bakterie*

Inkubationstiden brukar vara 3-4 dygn, men det kan variera mellan 1-8 dygn. Alla smittade får inte diarré, men av de diarrésjuka får en del blodig avföring. Hos några tillstöter njurpåverkan som i enstaka fall kan göra att man behöver behandla med dialys. Små barn är vanligtvis känsligare än större barn och vuxna. EHEC finns i tarmen hos djur, framför allt hos nötkreatur.

#### *Campylobacter*

Inkubationstiden är 1-3 dygn men kan vara upp till 10 dygn. Alla smittade får inte diarré, men av de diarrésjuka kan en del få diarré som är blodig. Man kan också få feber och magsmärtor. Bakterien kan finnas hos alla slags djur men särskilt fåglar. Man kan därför smittas via ytvatten som förorenats med fågelträck.

#### *Salmonella*

Inkubationstiden är oftast 1-3 dygn men kan variera mellan 6 timmar och 10 dygn. Liksom vid de andra bakteriesjukdomarna kan symtomen variera

mycket från inga alls till svår diarré med feber och magsmärtor. Salmonella kommer i första hand från smittade djur. Den kan växa till i mat som förvaras olämpligt. Tillväxt i livsmedlet är oftast en förutsättning för att smitta ska spridas.

För ytterligare information se Smittskyddsenshetens hemsida: [www.vgregion.se/smittskydd](http://www.vgregion.se/smittskydd). Klicka på rubriken "Smittsamma sjukdomar".

---

Författare:	Peter Nolskog	Smittskyddsensheten
Upprättat och godkänt:	Ann Söderström	2008-07-22
Reviderat:	Peter Nolskog	2011-06-16, 2013-06-18