

## Hygienråd vid tarmsmitta (magsjuka)

Du har, eller kan ha, blivit smittad av en bakterie, ett virus eller en annan mikroorganism som kan orsaka diarré och kräkning. För att inte sprida smittan vidare till andra människor bör du följa dessa råd:

- ***Tvätta händerna ordentligt efter toalettbesök, innan du hanterar livsmedel och före måltid.*** Använd flytande tvål och egen handduk eller engångshandduk.
- ***Undvik att hantera mat som ska ätas av andra.*** Om du ändå måste göra det – var extra noga med att tvätta händerna innan du tar i matvarorna. Vid tarmsmitta är det stor risk för smittspridning om mat blir förorenad.
- ***Rengör toalettstol och tvättställ noggrant.***
- ***Använd egen toalett*** (om det är möjligt) medan diarréerna eller kräkningarna pågår.
- Om du har ***blöjbarn*** med tarmsmitta, paketera använd blöja i plastpåse, och släng med vanliga sopor. ***Tvätta händerna noga efter blöjbyte. Rengör skötbordet*** noggrant efter användning.
- ***Bada inte i pool eller bassäng*** förrän du är helt symtomfri.
- ***Tvätta nedsmutsad tvätt*** i tvättmaskin, gärna i så hög temperatur som möjligt.

## Stanna hemma när du har diarré eller kräkningar

- I ***normalfallet*** gäller att det ska gå minst 24 timmar efter senaste diarré eller kräkning innan återgång till arbete.
- Innan återgång till ***förskola eller sjukvårdsarbete*** ska det gå minst 48 timmar efter senaste diarré eller kräkning. Anledningen är att det är större risk att smitta sprids till andra i dessa miljöer. Samråd gärna med förskola eller arbetsplats.
- Om du ***yrkesmässigt arbetar med livsmedel*** är du enligt livsmedelslagstiftningen skyldig att omedelbart informera din arbetsgivare om du drabbats av magsjuka. Särskilda regler för återgång till arbete gäller då, beroende på orsak till infektionen.

---

### Smittskydd Västra Götaland

Södra Älvsborgs Sjukhus  
501 82 Borås  
Tfn 010 – 441 24 31  
Fax 033 – 10 04 92

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

Skaraborgs Sjukhus  
541 85 Skövde  
Tfn 010-441 24 27  
Fax 0500 – 43 24 99

Uddevalla Sjukhus  
451 80 Uddevalla  
Tfn 010 – 441 24 23  
Fax 0522 – 131 82

E-post  
[smittskydd@vgregion.se](mailto:smittskydd@vgregion.se)  
Hemsida  
[www.vgregion.se/smittskydd](http://www.vgregion.se/smittskydd)