

Fakta om vinterkräxsjuka

Orsak: Virus, olika grupper och varianter finns. Vanligast Norovirus/Calicivirus.

Säsong: Kan förekomma året om, men flest utbrott ses på vintern.

Mottaglighet: Alla är inte mottagliga. Genetiska skillnader tycks göra att cirka 20 % av befolkningen inte sjuknar, även om de utsätts för smitta. Man kan insjukna flera gånger.

Smitta: Sjukdomen är mycket smittsam och sprids lätt från sjuka personer. Stora mängder virus (miljontals) finns i kräkning och avföring hos den sjuke och det krävs endast ett tiotal virus för att orsaka sjukdom. Smitta kan spridas på olika sätt:

- via direkt eller indirekt kontakt med smittade personer
- via livsmedel som hanterats av en person som är eller nyligen varit sjuk
- via vatten, råa skaldjur eller grönsaker och bär som förorenats med avloppsvatten

Smittsamheten är störst vid akut sjukdom, men virus kan ibland påvisas många dygn efter tillfrisknande. Calicivirus är ett tåligt virus som överlever länge i inomhusmiljö och klarar nedfrysning, men dör i temperaturer över 60 grader.

Inkubationstid: Vanligen 1 - 2 dygn (10 – 50 timmar).

Symtom: Illamående, plötslig kräkning och diarré. Ibland också huvudvärk, feber, frysning och muskelvärk. Symptomen går oftast över inom 1 - 2 dygn.

Behandling: Ingen specifik behandling finns. Vila och vätska räcker oftast.

Åtgärder: Den viktigaste skyddsåtgärden är god hygien - var noggrann i samband med matintag, matlagning och efter toalettbesök. Lägga på toalettlocket före spolning, det förhindrar spridning av uppvirvlande virus i luften. Tvätta händerna noga med tvål och vatten. Använd pappershanddukar. Vid kontakt med avföring eller kräkning bör skyddshandskar användas med efterföljande omsorgsfull handtvätt.

Ytor eller föremål som blivit utsatta för kräkning eller avföring kan efter noggrann mekanisk rengöring desinfekteras med Virkon eller utspädd Klorin (spädes 1:10). Skärpta hygienrutiner och regelbunden avtorkning av "tagytor" (handtag, spolknapp etc.) kan förhindra spridning i grupper med konstaterade fall och/eller användas som förebyggande åtgärder. Tvätta textilier. Överväg att servera barnen mat i stället för att ha buffé. Plocka undan leksaker som är svåra att tvätta. Undvik att blanda smittade barngrupper med andra grupper på förskolan.

Den som har symptom ska naturligtvis stanna hemma. För barn i förskola rekommenderas återgång till barnomsorg tidigast efter två dygns symptomfrihet. För övriga rekommenderas återgång efter ett dygns symptomfrihet.

Friska syskon som går på förskola rekommenderas att vara hemma medan äldre syskon får vara i skolan. Små barn insjuknar ofta utan förvarning och då snabbt kan smitta många i omgivningen.