

Calicivirus – en vanlig orsak till magsjuka (vinterkräksjukan)

Bra rutiner för handhygien och att smittbärande personer inte hanterar ätfärdiga, oförpackade livsmedel är de viktigaste åtgärderna för att minska smittspridning.

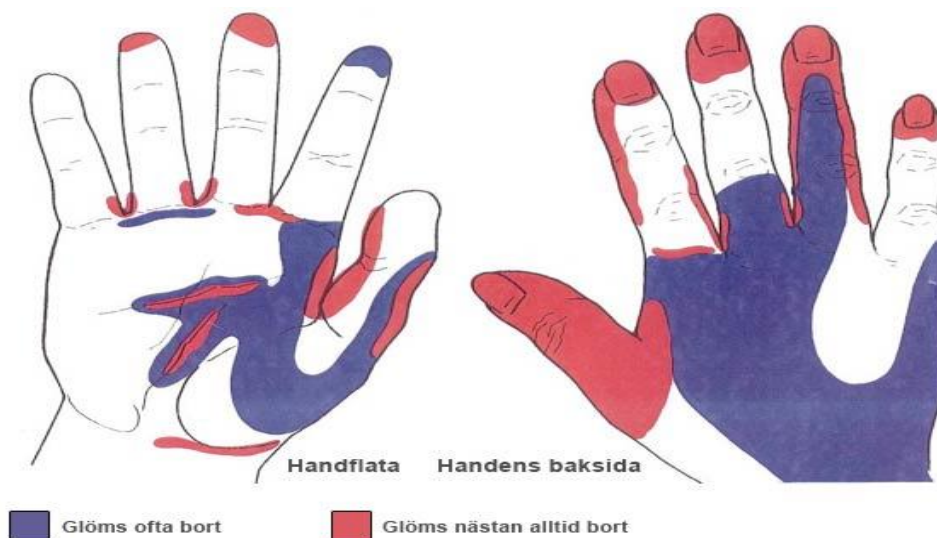


Livsmedel som bär, främst hallon, grönsaker och ostron, kan förorenas då de produceras. Andra vanliga smittkällor är bufféer, smoothies, smörgåsar och livsmedel som inte behöver värmas, där smittbärande person överfört viruset till den färdiglagade maten.

Tips för att förebygga smittspridning

- Tvätta alltid händerna med tvål och vatten och torka händerna med papper (alltid efter toalettbesök, innan du börjar laga mat och mellan hantering av olika livsmedel).
- Laga inte mat till andra om du är eller nyligen har varit magsjuk.
- Jobba inte om du är sjuk. Gå till jobbet när du varit symtomfri tidigast efter 48 timmar.
- Koka frysta importerade hallon i minst en minut, då dör viruset.
- Ät inte okontrollerade råa skaldjur, exempelvis musslor och ostron.
- Skölj frukt och grönsaker noggrant, då grönsaker kan ha förorenats av avloppsvatten vid produktionen.
- Använd separata städmaterial för olika delar av verksamheten och extra städmaterial vid behov. Tänk på att toaletter alltid ska ha separat städutrustning.
- Använd rena arbetskläder och kläder som bara används på jobbet. Tvätta och förvara arbetskläderna separat, helst på jobbet.
- Informera anställda om att de måste meddela ansvarig om de drabbats av mag- och tarmsymtom. Ha bra rutiner om någon person blir magsjuk under dagen i verksamheten.
- Tillåt bara personal att använda personaltoaletten så att obehöriga inte riskerar att sprida smitta till köksutrymmen och vidare till personal och gäster.

Tvätta händerna ofta och noggrant! Se bild.



Fakta och symtom

Symptomen vid vinterkräksjukan kommer väldigt plötsligt

Både noro- och sapovirus ingår i gruppen Calicivirus som orsakar vinterkräksjuka. Dessa virus är mycket smittsamma. I en liten droppe med kräk från en person som smittats kan det finnas tusentals viruspartiklar. De första symtomen kommer efter 12-48 timmar och de första 6 timmarna är man som mest smittsam.

Vanliga symtom är illamående, häftiga kräkningar, diarréer och magont. Även feber, huvudvärk och muskelvärk är vanliga symptom. Personer som drabbats kan sprida smittan vidare i flera dygn efter att de blivit friska. Smittorisken anses dock vara störst de närmsta dygnet efter man blivit sjuk.

Mer information

- * Livsmedelsverket www.livsmedelsverket.se sök på Norovirus
- * Folkhälsomyndigheten www.folkhalsomyndigheten.se sök på Calicivirus (noro och sapovirus) — Folkhälsomyndigheten
- * Vårdguiden www.vardguiden.se sök på Vinterkräksjuka – Calicivirus - 1177
Vårdguiden - sjukdomar, undersökningar, hitta vård, e-tjänster