



## Vinterkräksjuka

Orsakas av calicivirus och är en av de vanligaste typerna av magsjuka i Sverige. Man kan få magsjuka av många olika anledningar. För att förebygga smitta är det viktigt med god hygien, framför allt att tvätta händerna noga med tvål och vatten när du har varit på toaletten. Calicivirus drabbar alla åldersgrupper. Barn drabbas mest av kräkningar och vuxna av diarré..

## Symtom på vinterkräksjuka

Det finns två typer av calicivirus, norovirus, som är den vanligaste typen och sapovirus, som är mindre vanligt. Båda ger samma symtom: Illamående, kräkningar, diarréer, ont i magen.

Symtomen kan pågå i ett till tre dygn. Du kan också ha: feber, huvudvärk och muskelvärk. Besvären brukar hålla i sig i ett till två dygn, ibland något dygn längre. Du brukar oftast inte smitta längre när två dygn har gått efter det att besvären har försvunnit. Se till att vara helt frisk innan du går tillbaka till arbete eller skola. Vinterkräksjuka kan likna andra magsjukdomar men skiljer sig från dem genom den plötsliga debuten. Det tar vanligtvis mellan 12 och 48 timmar från det att du blir smittad tills du blir sjuk.

## Undvik att smitta andra

- tvätta händerna ofta med tvål och vatten
- inte laga mat åt andra
- vara extra noga med din personliga hygien
- inte vara på platser där du kan smitta andra
- vara hemma från förskola, skola, arbete eller andra aktiviteter minst ett dygn efter att du blivit helt symptomfri från både kräkningar och diarré. För barn på förskola gäller två dygn.

## Viktigt att stanna hemma minst ett dygn efter man blivit helt symptomfri

Du behöver inte stanna hemma från jobbet om någon i din familj är sjuk och du känner dig frisk. Men det är viktigt att tvätta händerna noga innan du går hemifrån och att gå hem direkt om du får symtom.

**För ytterligare råd – 1177, primärvården eller skolhälsovården**

<http://www.1177.se/Dalarna/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Vinterkraksjuka/>

/Skolsköterskan