

## Hygienråd vid tarmsmitta

Smittskyddsläkarnas Smittskyddsblad

Du har eller kan ha blivit smittad av en bakterie/virus/annan mikroorganism som kan spridas till andra människor. För att förhindra att andra smittas bör du följa råden nedan.

**1. Stanna hemma från arbete, daghem eller skola** åtminstone under den tid du har symtom såsom diarré och/eller kräkningar. Särskilt viktigt är detta om du arbetar med:

- vård av spädbarn
- vård av patienter
- oförpackade livsmedel

Arbetar du med livsmedel är du enligt livsmedelslagstiftningen skyldig att informera din arbetsgivare om att du drabbats av magsjuka.

**2. Tvätta händerna noggrant efter varje toalettbesök, före matlagning och före måltid.** Använd flytande tvål och egen handduk eller engångshandduk.

*Vid toalettbesök– tänk speciellt på detta:*

När du går på toaletten blir händerna förorenade, därför är det viktigt att tvätta dem efter varje toalettbesök. Håll tvättställ, kranar, toalettsits och spolknopp rena. Du kan smittrena både händer och dessa ytor genom att torka dem med engångshandduk/toalettpapper indränkt i alkoholbaserat desinfektionsmedel, t ex "Handdesinfektionsmedel", som kan köpas receptfritt på Apotek. Om det är möjligt bör du använda egen toalett medan diarréerna pågår.

Har du blöjbarn med tarmsmitta, paketera använd blöja i plastpåse och släng den därefter omedelbart i soptunnan. Tvätta händerna noggrant efter blöjbytet. Rengör och smittrena skötbordet efter användning (se ovan).

**3. Vid tarmsmitta är det stor risk för smittspridning om mat blir förorenad.** Undvik därför att hantera mat som ska ätas av andra. Om du ändå måste göra det – var extra noggrann med handtvätten innan du tar i matvarorna eftersom de lätt blir förorenade.

**4. Förorenad tvätt tvättas i maskin.**