

## Hygienråd vid tarmsmitta

Du har eller kan ha blivit smittad av en bakterie, ett virus eller en annan mikroorganism som kan spridas till andra människor. För att förhindra smitta till andra bör du följa nedanstående hygienråd:

- **Tvätta händerna ordentligt efter toalettbesök, innan du hanterar livsmedel och före måltid.** Använd flytande tvål och egen handduk eller engångshandduk.
- **Håll toalettstol och tvättstall rena.** Du kan också smittrena (desinfektera) händer och ytor genom att använda alkoholbaserat desinfektionsmedel som kan köpas receptfritt på apotek.
- Om det är möjligt bör du använda **egen toalett** medan diarréerna/kräkningarna pågår.
- **Har du blöjbarn** med tarmsmitta, paketera använd blöja i plastpåse, som slängs med vanliga sopor. **Tvätta händerna** noga efter blöjbyte. **Rengör skötbordet** efter användning. Använd då gärna även desinfektionsmedel (se ovan).
- **Bada inte i pool/bassäng** förrän du är helt symtomfri.
- **Nedsmutsad tvätt** tvättas i maskin

**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 noga med att tvätta händerna innan du tar i matvarorna.

**Stanna hemma från förskola, skola eller arbete** när du har symtom som diarré och/eller kräkningar och minst 24 timmar efter att du tillfrisknat. Detta är särskilt viktigt om du yrkesmässigt:

- bereder eller hanterar oförpackade livsmedel
- vårdar spädbarn eller patienter med kraftigt nedsatt immunförsvar

I vissa situationer kan det vara nödvändigt att stanna hemma längre än 24 timmar efter tillfrisknandet (kan t ex gälla barn på förskola i samband med virusorsakad magsjuka).

Om du yrkesmässigt arbetar med livsmedel är du enligt livsmedelslagstiftningen skyldig att omedelbart informera din arbetsgivare om du drabbats av magsjuka.

---

### 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)