

Tarmsmitta, hygienråd – patientinformation

Baserat på informationsblad från smittskyddsläkarföreningen

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 tvättställ 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 symptomfri.
- **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 skola, arbete eller annan aktivitet när du har symptom som diarré och/eller kräkningar och minst ett dygn efter att du tillfrisknat. Detta är särskilt viktigt om du yrkesmässigt bereder eller hanterar oförpackade livsmedel eller vårdar spädbarn eller patienter med kraftigt nedsatt immunförsvar.

Inom vård och omsorg kan det finnas lokala rutiner för hur länge du ska vara hemma efter att du tillfrisknad om du har haft en misstänkt infektion med norovirus. Fråga din arbetsgivare.

Barn som går på förskola eller familjedaghem kan komma tillbaka när de äter som vanligt och det har gått minst två dygn efter att de har blivit friska.

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