

Nyhetsbrev 2, september 2022

Smittskydd Värmland

Stanna hemma när du är sjuk!

Återigen går vi mot vintersäsongen då ett antal smittsamma sjukdomar brukar öka i samhället. Förkylningar och covid-19 sprids redan. Vinterkräksjukan lär nog snart dyka upp på olika ställen och influensan förväntas komma lite senare i höst.

Det är svårt att på symtomen avgöra om man har en "vanlig" förkylning eller om man har covid-19. Även en "vanlig" förkylning är smittsam. Så för att minska smittspridning gäller det för alla att stanna hemma vid symtom på luftvägsinfektion. För vårdpersonal gäller att stanna hemma vid luftvägs-symtom även om provet för covid-19 är negativt.

Tänk på att ha bra hostteknik (hosta i armvecket) och god handhygien, även som privatperson!

Detta gäller inom vård och omsorg

Source control

Vi fortsätter att använda munskydd som barriär för att minska risken för att bäraren sprider sekret från mun och näsa. Därmed minskas risken för spridning av luftvägsvirus.

Detta gäller vid patientkontakt inom två (2) meter och personal i kontakt med personal i utrymmen där det inte är möjligt att hålla två (2) meters avstånd.

Se [RUT-21520 Covid-19 – åtgärder för att minska risken för smittspridning inom vård och omsorg](#)

Provtagning

Personal i patientnära vård ska även fortsättningsvis provtas med PCR-test för covid-19 vid luftvägssymtom. Kit för egenprovtagning finns att hämta på ett antal ställen i Värmland, se 1177.se/lamna-prov-for-covid-19-i-varmland.

Se [RUT-20219 Provtagning covid-19 patientnära personal i vård och omsorg](#)

Tänk på att inte röra er inomhus i vårdlokaler när ni har luftvägssymtom. Detta gäller även när ni hämtar kit för egenprovtagning!

Klädregler

Det har blivit kallare utomhus men också i en del av våra vårdlokaler. Vi vill påminna om att arbetsdräkten ska vara kortärmad.

T-shirt eller värmetröja som går nedanför armbågen får *inte* användas vid patientnära vård.

Om ni fryser kan ni använda en kortärmad t-shirt under arbetsdräkten.



Följ råden om tillagning av kyckling!

Under sommaren och sensommaren är det vanligare med bakterien campylobakter i kycklingkött. Fler riskerar att bli sjuka om inte kycklingköttet hanteras och tillagas på rätt sätt. För att undvika att bli sjuk är det bra att tänka på följande när du hanterar rå kyckling:

- Tvätta händerna med tvål och vatten innan du börjar laga mat, och direkt efter att du hanterat kyckling.
- Använd rena redskap, håll rent på arbetsbänken och diska knivar och skärbrädor noga när du skurit kyckling. Då förhindrar du att bakterier förs över från ett livsmedel till ett annat via redskap eller arbetsytor.
- Torka upp köttsaft med hushållspapper, inte med disktrasan.
- Håll isär rått kycklingkött från annan mat.
- Genomstek alltid kyckling – då dör bakterierna som kan finnas i den.

TBE

Antalet TBE-fall har ökat stadigt de senaste decennierna. I Värmland är det främst områden kring Kil, Arvika, Grums och Kristinehamn som haft flest fall av TBE men fall förekommer även på andra orter.



TBE är en virussjukdom som kan orsaka allvarlig inflammation i hjärnan. Den sprids framför allt av fästingar. De flesta får lindriga besvär med feber och huvudvärk och blir friska efter några dagar, men upp till en tredjedel får hjärninflammation. Fästingarna är aktiva från april till november men om temperaturen är mer än 5 °C kan de också vara aktiva på vintern. De trivs bäst på fuktiga och skuggiga ställen med högt gräs, buskar, snår och i skogen men kan även hittas i trädgårdar.

Det finns ingen behandling mot TBE men sjukdomen kan förebyggas genom vaccination. För ett fullgott skydd är det bra om vaccinationen påbörjas i god tid före fästingsäsongen men **det går bra att påbörja vaccinering när som helst under året**. Personer som vistas mycket i skog och mark i områden med hög smittrisk rekommenderas att vaccinera sig. Det finns möjlighet att beställa tid för vaccination på Vaccination Värmland, vårdcentraler och hos privata aktörer.

Mer information om TBE finns på 1177.se

En annan fästingöverförd sjukdom är borrelia, som också kan ge neurologiska symtom. Till skillnad från TBE orsakas denna av en bakterie och kan behandlas med antibiotika. Något vaccin mot borrelia finns ännu inte.