



## Calicivirus – en vanlig orsak till magsjuka (vinterkräksjuka)

Bra rutiner för handhygien och att smittbärande personer inte hanterat ätfärdiga, oförpackade livsmedel är de viktigaste åtgärderna för att minska smittspridning.

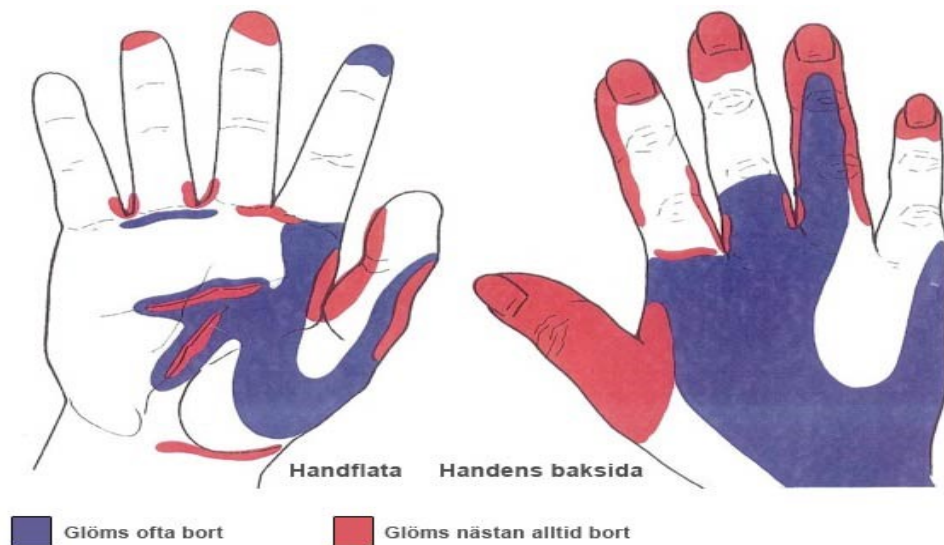


Livsmedel som bär, främst hallon, grönsaker och ostron, kan förorenas då de produceras. Andra vanliga smittkällor är bufféer, smoothies, smörgåsar och livsmedel som inte behöver värmas, där smittbärande person överfört viruset till den färdiglagade maten.

### Tips för att förebygga smittspridning

- Tvätta alltid händerna med tvål och vatten och torka händerna med papper (alltid efter toalettbesök, innan du börjar laga mat och mellan hantering av olika livsmedel).
- Laga inte mat till andra om du är eller nyligen har varit magsjuk.
- Jobba inte om du är sjuk. Gå till jobbet när du varit symptomfri tidigast efter 24 timmar men vänta helst 48 timmar.
- Koka frysta importerade hallon i minst en minut, då dör viruset.
- Ät inte okontrollerade råa skaldjur, exempelvis musslor och ostron.
- Skölj frukt och grönsaker noggrant, då grönsaker kan ha förorenats av avloppsvatten vid produktionen.
- Använd separata städmaterial för olika delar av verksamheten och extra städmaterial vid behov.
- Använd rena arbetskläder och kläder som bara används på jobbet. Tvätta och förvara arbetskläderna separat, helst på jobbet.
- Informera anställda om att de måste meddela ansvarig om de drabbats av mag- och tarmsymtom. Ha bra rutiner för om någon person blir magsjuk under dagen i verksamheten.
- Tillåt bara personal att använda personaltoaletten så att obehöriga inte riskerar att sprida smitta till köksutrymmen och vidare till personal och gäster.

**Tvätta händerna ofta och noggrant! Se bild.**



### Fakta och symptom

Både noro- och sapovirus ingår i gruppen Calicivirus som orsakar vinterkräksjuka. Dessa virus är mycket smittsamma. I en liten droppe med kräks från en person som smittats kan det finnas tusentals viruspartiklar. 12 till 48 timmar efter smittotillfället kommer de första symptomen.

Typiskt för vinterkräksjukan är att symptomen kommer väldigt plötsligt. Det är vanligt med illamående, häftiga kräkningar, diarréer och magont. Även feber, huvudvärk och muskelvärk är vanliga symptom. Personer som drabbats kan sprida smittan vidare i flera dygn efter att de blivit friska. Smittorisken anses dock vara störst de närmsta dygna efter man blivit sjuk.

### Mer information

\* Livsmedelsverket [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) sök på Norovirus

\* Folkhälsomyndigheten [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se) sök på Calicivirus (noro och sapovirus) — Folkhälsomyndigheten

\* Vårdguiden [www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se) sök på Vinterkräksjuka – Calicivirus - 1177 Vårdguiden - sjukdomar, undersökningar, hitta vård, e-tjänster

Har du frågor är du välkommen att höra av dig till Södertälje kommuns kontaktcenter på tel 08-523 010 00 eller via mejl till [livsmedelskontrollen@sodertalje.se](mailto:livsmedelskontrollen@sodertalje.se)