**MAGSJUKA & VINTERKRÄKSJUKA**

Typiskt för magsjuka är att besvären kommer snabbt och oftast går över inom några dagar. Du får besvär som illamående, kräkningar, diarré och ont i magen. Ibland kan du även få feber och muskelvärk.

**Hur smittar magsjuka?**

I Sverige beror magsjuka oftast på en virusinfektion, till exempel Calicivirus som ger [vinterkräksjuka](http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Vinterkraksjuka/). Viruset smittar lätt och kan innebära att människor som varit i nära kontakt med varandra blir sjuka. Men magsjuka kan också orsakas av bakterier. De kan växa till i mat eller dryck som hanterats på ett felaktigt sätt, till exempel tillagats vid för låg temperatur, eller spridas genom dåligt rengjorda skärbrädor och köksredskap.

**Så smittar vinterkräksjuka**

Vinterkräksjuka är väldigt smittsam. En enda person kan smitta ner en hel arbetsplats eller förskola. Vinterkräksjukan sprids genom

* direkt kontakt med smittade personer eller indirekt kontakt med smittade personer, om någon kräks kan smittan spridas i form av små droppar i luften.
* mat och dryck som hanterats av en person som är eller håller på att bli sjuk.
* dricksvatten eller mat som sköljts i förorenat vatten och sedan inte kokats, till exempel djupfrysta bär och grönsaker. Calicivirus förstörs vid temperaturer över 70 grader, men inte vid frysning.
* vissa skaldjur som förvarats i vatten, till exempel ostron.

Det tar vanligtvis mellan 12 och 48 timmar från det att du blir smittad tills du blir sjuk.

**Så här minskar du risken för att smittan sprids:**

* Stanna hemma från skola eller arbete i **minst** ett dygn efter att du senaste kräktes eller hade diarré.
* Tvätta händerna med flytande tvål före varje måltid och efter varje toalettbesök. Det räcker inte att använda handsprit, eftersom handsprit inte påverkar viruset som sprider [vinterkräksjuka](http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Vinterkraksjuka/).
* Använd en egen handduk eller skaffa engångshanddukar.
* Undvik att laga mat så länge du har kräkningar eller diarréer, likaså om du har variga sår på fingrarna. Sådana sår är ofta orsakade av [stafylokocker](http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Infektion-med-gula-stafylokocker-/), som kan ge matförgiftning.

**För mer information gå in på www.1177.se**

**Så här tvättar du händerna**

Försök göra det till en vana att tvätta händerna det första du gör när du kommer hem. Varken virus eller bakterier gillar tvål och vatten. Tvätta också händerna

* efter toalettbesök
* innan du ska äta, börjar laga mat och efter att du hanterat rått kött
* efter att du varit í kontakt med djur och djurets närmiljö, till exempel på en bondgård eller i en djurpark.

