

Infektionstider i skolan!

Just nu florerar olika infektionssjukdomar i skolan och i övriga samhället. Här kommer lite information tillsammans med lite tips och råd hur man kan undvika att bli smittad och hur man undviker att smitta andra. Detta kan vara bra att tänka på när man har barn i skolåldern.

Vinterkräksjukan

Vinterkräksjukan börjar ofta mycket hastigt med kräkningar, diarréer och magsmärtor. Den går över av sig själv efter ett par dagar. Se till att vara helt frisk i två dygn innan du går tillbaka till arbete eller skola. Det är viktigt att du dricker mycket när du har vinterkräksjuka. Kontakta din vårdcentral om du kräks mycket och inte får i dig tillräckligt med vätska eller om du kissar mycket mindre.

Symtom på vinterkräksjukan

Vinterkräksjukan kan likna andra magsjukdomar men skiljer sig från dem genom det plötsliga insjuknandet. Vinterkräksjukan börjar ofta mycket hastigt med kräkningar, diarréer och magont som pågår i ett till tre dygn. Man kan också ha feber, huvudvärk och muskelvärk.

Så smittar vinterkräksjukan

Vinterkräksjukan sprids:

- genom direkt eller indirekt kontakt med smittade personer
- via mat som hanterats av en person som är eller håller på att bli sjuk
- genom dricksvatten eller mat som sköljts i förorenat vatten och sedan inte kokats, till exempel djupfrysta bär och grönsaker. Calicivirus förstörs vid temperaturer över 70°C, däremot inte vid frysning
- genom vissa skaldjur som förvarats i vatten, till exempel ostron

Du kan minska risken för att själv bli smittad genom att:

- alltid tvätta händerna noga, framför allt före måltider och efter toalettbesök
- använda flytande tvål och pappershanddukar på ställen där många är samlade, till exempel skolor, förskolor, arbetsplatser och andra offentliga miljöer
- undvika att äta av bufféer där många personer kommer i kontakt med maten
- undvika att besöka magsjuka personer.

Undvik att smitta andra

Du kan minska risken för att smitta andra genom att:

- tvätta händerna ofta
- inte laga mat åt andra
- vara extra noga med din personliga hygien
- inte vara på platser där du kan smitta andra
- **vara hemma från förskola, skola, arbete eller andra aktiviteter minst två dygn efter att du blivit helt symtomfri. Tänk på att i skolan kan det finnas barn som är extra infektionskänsliga eller som drabbas hårdare av infektioner på grund av bakomliggande sjukdomar.**

Symtomfria familjemedlemmar som känner sig helt friska behöver inte stanna hemma från arbete, skola eller förskola. Men det är viktigt att byta till rena kläder innan man går hemifrån och att gå hem direkt om man får symtom.

Recept på vätskeersättning till vuxna och barn över 12 år.

- 2 matskedar druvsocker eller 3 matskedar strösocker (välj ett alternativ)
- 0,5 tesked salt
- 1 liter vatten
- 2,5 deciliter juice

Rör ut socker och salt i vatten. Smaksätt med juice.

Influensa

Influensa är en virussjukdom. Den utvecklas ofta till en epidemi som sprids snabbt mellan länder. Smittan sprids både genom luften och genom kontakt. Typiska tecken kan vara hög feber, muskel- och ledvärk. Äldre personer och vissa andra riskgrupper bör vaccinera sig årligen. Om du är frisk i övrigt, kan du bara lindra besvären. Antibiotika biter inte på virus.

Tecknen på influensa kan variera. Vissa blir svårt sjuka, medan andra får lindrigare förkylningsbesvär. Vanliga kännetecken på sjukdomen är hosta, huvudvärk, hög feber samt muskel- och ledvärk. Du kan också få snuva, halsont, smärtor i bröstet, frossa och orolig mage.

Sjukdomen varar normalt tre till fem dagar, men du kan känna dig trött i ytterligare två till tre veckor.

Smitta

Överföringen av virus sker genom luften när en smittad person hostar, nyser och andas ut, men också genom kontakt som att ta i hand. Det är svårt att undvika att föra smittan vidare, eftersom du är som mest smittsam redan ett dygn innan du blir sjuk. Därefter brukar man vara smittsam till och med den femte sjukdomsdagen.

Det brukar ta en till tre dagar från smittotillfället tills du blir sjuk. Om du har haft influensa ett år brukar risken minska för att du ska bli smittad igen under de närmast följande åren.

Du kan minska smittrisken genom att undvika att ta i andra och tvätta händerna ofta. Använd gärna även handsprit när du tvättat händerna.

Dessa uppgifter är hämtade från www.vardguiden.se och vill ni läsa mer om detta och andra infektioner så gå in på webben och läs mera.

Med förhoppning om att ni får vara friska

Christina Mitchell, skolsköterska tel. 070-509 33 58