

# Vinterkräksjuka

Norovirus orsakar stora, återkommande utbrott av vinterkräksjuka, framförallt under vinterhalvåret. Vinterkräksjukan är mycket smittsam. Det räcker med ett fåtal viruspartiklar för att smitta en person. I en enda droppe från en kräkning kan det finnas tusentals viruspartiklar.

## Spridning av vinterkräksjuka

Sannolikt bär en del personer på viruset utan att ha symptom. De kan ändå sprida smitta. Samma sak gäller för personer som varit sjuka. De kan smitta upp till två dygn, ibland längre, efter att symtomen försvunnit.

Smitta kan också spridas via miljön i till exempel skolor, hotell eller kollektivtrafik. Det kan därför vara svårt att avgöra om smitta har skett via ett livsmedel eller på annat sätt.

## Livsmedel med högre risk

Livsmedel som ofta är inblandade i utbrott av vinterkräksjuka är till exempel djupfrysta importerade hallon, musslor och grönsaker.

## Symtom

Det tar vanligtvis 12 – 48 timmar från att man smittats till att man blir sjuk (inkubationstid). Symtomen är illamående, kräkningar, diarré, buksmärta, huvudvärk, yrsel och feber. Sjukdomen brukar gå över inom några dygn. Vanligtvis krävs ingen behandling.

## Förebyggande åtgärder

- God allmänhygien och livsmedelshygien är viktig.
- Koka livsmedel och skölj grönsaker.
- Tvätta händerna noggrant med tvål och vatten. Torka händerna helt torra, helst med pappershanddukar, efter varje toalettbesök och innan matlagning. Handsprit har svag effekt på norovirus.
- Livsmedelspersonal med mag- och tarmsymtom ska inte arbeta.
- Noroviruset kan överleva under lång tid i de flesta miljöer, sannolikt månader i vatten men kortare tid på hårda ytor. Rengör och desinficera noga efter ett utbrott.

**Livsmedelskontrollen i Stockholms stad**  
**08-508 28 888**  
**[livs@stockholm.se](mailto:livs@stockholm.se)**