Magsjuka

2015-12-22

Symtom och smittspridning

När många människor vistas ihop på liten yta med gemensamma toaletter och gemensam matsal ökar risken för smittspridning. Magsjuka kan snabbt spridas från en enstaka person till att drabba många.

Kräkningar och diarréer kan ha många orsaker. Det kan bero på feber, trötthet eller stora mängder av mat. Kräkningar och diarré kan också bero på infektioner.
Den vanligaste orsaken till utbrott av magsjuka är calicivirus, så kallad ”vinterkräksjuka”. Vid calicivirusinfektion har man ofta diarré, kräkningar och illamående men behöver inte få alla symtom.

Virusmagsjuka sprids genom att en frisk person får in virus i sin mun. Detta kan ske genom kontakt med tarminnehåll eller kräkning, via direkt kontakt med en sjuk person eller saker denna tagit i. Smitta kan också överföras via livsmedel som förorenats av en person som varit eller är sjuk.

Tiden från smitta till man blir sjuk är 1-2 dygn. Magsjuka orsakad av calicivirus brukar gå över inom 2 dygn men man kan vara smittsam längre. De flesta sjuka tillfrisknar av sig själva och behöver inte söka vård. Vätska i små mängder, och ofta, är viktigt. Äldre, kroniskt sjuka och små barn kan behöva bedömning av sjukvården. Man kan återinsjukna snart efter att man tillfrisknat.

Om magsjuka slår till finns ett antal åtgärder som kan minska smittspridningen. Det är en stor fördel att i förväg ha planerat för att många personer kan insjukna samtidigt och att ha goda förebyggande rutiner.

Förebyggande arbete

Förebyggande åtgärder med goda möjligheter till handhygien, goda rutiner för mathantering, tvätt och städning kan förhindra spridning av ett stort antal bakterier, virus och parasiter.

Handhygien Det viktigaste är god handhygien. Det ska finnas goda möjligheter till handhygien genom tillräckligt med handfat, flytande tvål och pappershanddukar. Alla berörda behöver informeras om vikten av god handhygien, hur man gör för att tvätta händerna ordentligt och hur man använder toalett, dusch och handfat.
Länk till bild: http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/

Städrutiner ska finnas för olika typer av utrymmen. Städrutinerna ska ange hur det ska städas, när det ska städas, vilka medel som ska användas och vem som är ansvarig. Städschema i varje utrymme kan vara bra. Rutiner ska finnas för rengöring och tvätt av städmaterial. Personal som städar hygienutrymmen bör inte arbeta med mathantering. (Se städ- och tvätttips sist i dokumentet)

Rutiner för tvätt, till exempel av sängkläder ska finnas efter behov.

Rutiner för mathantering ska finnas. Se WHOs poster ”Fem nycklar till säkrare mat”, som innehåller allmänna råd om hur livsmedel bör hanteras.
(Länk till poster: http://www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5keys-poster/en/)

Risken för spridning av olika bakterier och virus minskar om boende kan delas upp i olika rum och om avståndet mellan sängarna/sänggrupperna är så stort som möjligt.

Personal
Personalen bör helst ha tillgång till separat toalett. Personalen ska då enbart använda personaltoaletten.
Personal behöver informeras om vikten av god handhygien.
Personal med magtarmsymtom ska inte arbeta. Efter att en personal varit sjuk med diarré eller kräkningar bör man vänta 48 h innan återgång till arbete efter senaste symtom.
Eventuella volontärer behöver informeras så att de följer rutinerna i de moment de arbetar med.

Hur gör man om människor har blivit sjuka?

I den mån det går ska sjuka och, om det är ett boende som drabbats, deras familjer isoleras, helst i eget rum eller avskilt från övriga. Separata toaletter behövs för sjuka och deras närkontakter (anhöriga/boende i samma rum).

Sjuka personer och deras närkontakter (anhöriga/boende i samma rum) ska serveras mat på bricka eller tallrik. Under pågående vinterkräksjuka ska bufféer eller någon slags självservering inte förekomma för någon inom verksamheten.

Frekvent städning av toaletter, duschrum, tvättstuga och liknande med specialmedel t.ex. Virkon. Kom ihåg att städa tagställen till exempel dörrhandtag, spolknapp, kran och handfat med rena trasor.
Använd handskar och plastförkläden vid städning.

Skärpta rutiner bör fortsätta 1 vecka efter att den sista personen insjuknat.

Frågor inför risken för utbrott

- Kan vi snabbt få tillgång till fler toaletter? Finns det möjligheter till handtvätt på andra ställen än på toaletter? Kan vi se till att friska personer inte använder samma toaletter som de sjuka?
- Har vi möjlighet att utöka städningen av lokalerna inklusive toaletter?
- Finns engångshanddukar och flytande tvål på toaletterna?
- Kan vi isolera sjuka? Hur gör vi det?

- Har vi kräkpåsar och hållbara soppåsar att slänga dem i? Kräkpåsen slängs i soppåsen som knyts ihop.
- Har vi vätska, muggar och teskedar så att de som behöver kan få vätska vid sjukbädden. (För råd vid magsjuka se 1177.se)
- Har vi skyddsutrustning för personalen i form av handskar och plastförkläden. Finns information om hur och när man använder dem?
- Hur gör vi om flera i personalen blir sjuka? Har vi tillgång till extrapersonal?
- Kan vi avgränsa antalet personer som städar?
- Har vi tillgång till ett saneringskit? Se mer information om saneringskit på denna sida. Ett sådant kit är bra, exempelvis för att kunna torka upp efter ett barn som kräkts i uppehållsrum.
- Har vi tillgång till extra lakan, kläder, blöjor med mera?
- Kan vi sätta upp ”Varningsskyltar”?

Städ- och tvättråd

- Kom ihåg att städa tagställen till exempel dörrhandtag, spolknapp, kran och handfat med rena trasor.
- Använd separata trasor och annan städutrustning till toalettstolar än till andra ytor i badrum. Städutrustning som används i badrummet som till exempel svampar, borstar och gummihandskar ska inte användas i andra rum.
- Efter städning ska städutrustningen tvättas. Ett alternativ är att använda engångsmaterial. Tvätta trasor och sängkläder i minst 60 grader i maskinens normallånga program. Ren tvätt ska hanteras på rena ytor och förvaras i skåp eller motsvarande. Förvara smutstvätt separat.

För Smittskydd Västra Götaland Gunilla Ockborn och Annika Rodert.
För Länsstyrelsen Västra Götaland Lotta Sahlin Skoog och Annika Lundahl

Tack till Annika Arvidsson, MAS Marks kommun och Bo Hansson, säkerhetschef Borås Stad för allt arbete.

Reviderat – juni 2018
För Smittskydd Västra Götaland Gunilla Ockborn