

Smittskyddsblad patientinformation

Datum: 2026-04-14

Smittskydd Västra Götaland

Smittskyddsläkaren

Telefon: 010-441 24 00

E-post: smittskydd@vgregion.se

Salmonella

Varför har jag fått den här informationen?

Ditt prov visar att du har salmonella. Här får du information om hur salmonella sprids och hur du ska skydda andra från att smittas.

Vad är salmonella?

Salmonella är en tarmbakterie som kan orsaka diarré, magsmärtor, feber och ibland kräkningar.

Tiden från att man smittats tills man blir sjuk är vanligtvis 1–3 dagar.

Symtomen går oftast över på 1–2 veckor men bakterien kan finnas kvar i tarmen ytterligare några veckor.

Hur smittar salmonella?

Salmonella smittar oftast genom mat eller dryck som är förorenad med salmonellabakterier. Bakterien dör när maten värms upp till minst 70 grader, men överlever i frysen. Redan tillagad mat kan förorenas av bakterier om den kommer i kontakt med köksredskap eller skärbrädor som inte är ordentligt rengjorda.

Smittan kan även komma från djur som bär på bakterien, till exempel husdjur eller vilda fåglar.

Salmonellabakterier finns i tarmen och kommer ut med avföringen hos den som är smittad. Det är ovanligt att salmonella smittar mellan människor, men det kan hända om man får in bakterier i munnen via till exempel orena händer.

Hur länge är jag smittsam?

Du smittar som mest när du har diarré. När du inte längre har diarré minskar risken att smitta andra.

Vad ska jag tänka på för att inte smitta andra?

Salmonella är en allmänfarlig sjukdom enligt smittskyddslagen. Du måste därför följa de regler som din läkare ger dig, så kallade förhållningsregler. Vårdnadshavare ansvarar för att barn följer förhållningsreglerna.

Förhållningsregler

- Du ska inte gå till arbete, skola, eller förskoleverksamhet eller delta i annan verksamhet där du kan riskera att smitta andra.
- Du måste också följa särskilda hygienrutiner:
 - Tvätta händerna ordentligt efter toalettbesök och före måltid.
 - Använd flytande tvål och egen handduk eller pappershandduk
 - Rengör toalettstol och handfat noga efter användning.
 - Bada inte i pool/bassäng.
 - Om det är ett blöjbarn som är smittat, tvätta händerna noga efter blöjbyte och rengör skötbordet. Lagg använda blöjor i plastpåse och släng i vanliga sopor.

Arbetar du med oförpackade livsmedel är du enligt europeisk livsmedelslagstiftning skyldig att omedelbart meddela din arbetsledare om din smitta. Din arbetsgivare kan besluta om omplacering är möjlig. Annars får du ett läkarintyg så att du kan ansöka om smittbärappenning.

Hur länge gäller förhållningsreglerna?

Förhållningsreglerna gäller så länge du har diarréer.

Om du arbetar med oförpackade livsmedel ska du efter att du blivit symptomfri lämna minst ett avföringsprov som visar att

salmonellainfektionen försvunnit. Din läkare berättar för dig när du kan gå tillbaka till dina vanliga arbetsuppgifter.

Tycker du att de förhållningsregler du fått är fel?

Du kan begära att smittskyddsläkaren i din region prövar beslutet om förhållningsregler. Du kontaktar då smittskyddsläkaren i din region.

Du kan också komma i kontakt med smittskyddsläkaren genom att ringa sjukvårdens växel i din region.

Innan en sådan prövning är klar måste du följa de regler du har fått.

För att skydda andra mot smitta gäller även följande

Du bör om möjligt undvika att laga mat till andra så länge du har magtarmsymtom.

Smittspårning

Enligt smittskyddslagen måste du medverka i smittspårning. Det innebär att du måste ge information till vårdpersonal så att de kan ta reda på när, var och hur du kan ha smittats och om du kan ha smittat andra. Det du berättar är sekretessbelagt (hemligt) och de personer som du berättar om kommer inte att få reda på vem du är.

Mer information

[Salmonella | 1177 \(1177.se\)](#)



[Salmonella | Livsmedelsverket \(livsmedelsverket.\)](#)

