

## Hepatit E

### Varför har jag fått den här informationen?

Prov har visat att du har hepatit E.

### Vad är hepatit E?

Hepatit E orsakas av ett virus som ger inflammation i levern. Symtomen kan vara trötthet, illamående, minskad matlust och feber. En del blir gula i huden och ögonvitorna och urinen kan bli mörkfärgad. Man kan också ha buksmärta och uppleva ömhet över levern. Tiden från det man utsatts för viruset till första symtomen (inkubationstiden) är lång, ibland upp till 60 dagar.

Det finns flera olika typer av viruset. Den typ som är vanligast i Sverige brukar ge mild sjukdom eller inga tydliga symtom alls. Hepatit E som finns i till exempel Asien, Afrika och Latinamerika kan ge mer allvarliga symtom. Denna typ kan ge en svårare infektion hos gravida. Infektionen läker ut av sig själv utan behandling och man blir i regel helt frisk igen.

### Hur smittar hepatit E?

Viruset finns i avföring. Vissa typer av hepatit E sprids genom mat och vatten som förorenats med avföring. Andra typer av hepatit E finns hos tama och vilda djur, till exempel gris, vildsvin och ko. Man kan smittas genom mat som inte tillagats tillräckligt, till exempel kött och skaldjur, vilket är den vanligaste orsaken till smitta i Sverige. Man kan också bli smittad genom direkt kontakt med djur som bär på viruset.

Viruset kan i enstaka fall spridas från person till person, till exempel inom hushållet.

## Hur länge är jag smittsam?

Du är smittsam från en vecka före dina första symtom. Du kan vara smittsam i upp till tre veckor efter att du fick dina symtom.

## Vad ska jag tänka på för att inte smitta andra?

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

### Förhållningsregler

- Du ska tvätta händerna ordentligt efter toalettbesök och före måltid.
- Du ska använda flytande tvål och egen handduk eller engångshandduk.
- Du ska inte arbeta med oförpackade livsmedel, delta i vård av spädbarn eller i vård av immunsupprimerade patienter.
- Om du i ditt arbete har nära kontakt med gravida behöver du rådgöra med din läkare innan återgång i arbetet.
- Barn ska inte vistas på förskola under perioden barnet har symtom.

Om du har fått en förhållningsregel som du tycker är fel kan du ta kontakt med smittskyddsläkaren i din region.

### För att skydda andra mot smitta gäller även följande

- Håll toalettstol och tvättställ väl rengjorda. Om ett blöj barn är smittbärare, bör du tvätta händerna noga efter blöjbyten och rengöra skötbordet noga. Använda blöjor packas i plastpåse och slängs med vanliga sopor.
- Du bör inte laga eller hantera mat åt andra.

## Hur länge gäller förhållningsreglerna?

Om din läkare inte säger något annat, gäller förhållningsreglerna tre veckor från att du fick dina första symtom.

## 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.

## Om smittskyddsbladet

Smittskyddsbladet gäller nationellt och tas fram av Smittskyddsläkarföreningen och Svensk Smittskyddssjuksköterskeförening.