

## Campylobacterinfektion, patientinformation

### Smittskyddsläkarnas smittskyddsblad

#### Vad är Campylobacter?

Campylobacter är en bakterie som kan orsaka diarré, magsmärtor, feber och ibland kräkningar. Tiden från det man smittas till man blir sjuk brukar vara 2–5 dagar. Symtomen går vanligtvis över inom en till två veckor, men bakterien kan finnas kvar i tarmen ytterligare några veckor. Infektionen läker i regel av sig själv.

#### Hur blir man smittad och när är man smittsam?

Bakterien smittar genom mat eller dryck som innehåller bakterien. Många djurarter, t.ex. fåglar, grisar, nötkreatur, hundar och katter, kan bära på campylobacter. Bakterierna dör vid upphettning, varför mat som är väl kokt, stekt eller grillad inte utgör någon risk. Tänk på att redan tillagad mat åter kan förorenas från t.ex. köksredskap och skärbrädor som inte är rengjorda. Djupfrysning minskar mängden bakterier men tar inte bort dem helt. Smitta från person till person är ovanligt.

Bakterien finns i tarmen och kommer ut med avföringen. Smittsamheten är störst vid diarré och minskar när symtomen avtar. Det är viktigt att du är extra noga med din hand- och toaletthygien. Arbetar du inom vård/omsorg eller med livsmedel är det särskilt viktigt att du stannar hemma tills diarréerna har upphört och avföringen är normal. Detsamma gäller barn på förskola.

Genom att följa nedanstående förhållningsregler och hygienråd kan den som är besvärsfri oftast vara i arbete, skola eller barnomsorg.

#### Vad ska du tänka på för att inte smitta andra? Förhållningsregler och hygienråd.

- Du ska inte arbeta när du har diarré.
- Tvätta händerna ordentligt efter toalettbesök, innan du hanterar livsmedel och före måltid.
- Använd flytande tvål och egen handduk eller engångshandduk.
- Håll toalettstol och tvättställ rengjorda.
- Om blöjbarn är smittbärare, tvätta händerna noga efter blöjbyten. Håll skötbordet väl rengjort. Använda blöjor paketeras i plastpåse, som slängs med vanliga sopor.
- Du ska inte bada i pool/bassäng så länge du har diarré.
- Barn med diarré ska inte vara på förskola, men de kan som regel återgå till barnomsorgen när de är helt besvärsfria.
- Arbetar du med oförpackade livsmedel är du enligt europeisk livsmedelslagstiftning skyldig att omedelbart meddela din arbetsledare om din smitta.

Infektion med campylobacter är en så kallad allmänfarlig sjukdom enligt smittskyddslagen. Du är därför skyldig att följa de förhållningsregler din läkare ger dig och att medverka vid smittspårning som syftar till att hitta smittkällan eller andra personer som kan ha blivit smittade. Du kan begära att smittskyddsläkaren i ditt län omprövar förhållningsreglerna. Innan en sådan prövning är klar måste du följa de regler som du fått.