

# Nyhetsbrev maj 2024

## Smittskydd Värmland

### Hög tid att vaccinera sig mot TBE Elisabeth Skalare Levein, smittskyddssjuksköterska

Smittskydd rekommenderar alla som vistas i skog och mark i Värmland att vaccinera sig mot TBE. Säsongen för fästingar varar från tidigast mars till senast november, men de flesta blir smittade av TBE under sommaren. Skydda dig mot fästingbett och ta bort fästingar, oavsett om du är vaccinerad eller inte. Vaccinet mot TBE ger ett mycket gott skydd mot sjukdom, men inte 100 %. Förutom TBE kan fästingar dessutom även överföra bland annat borrelia. Mygg-/fästingmedel kan användas, men ger inget tillförlitligt skydd mot fästingbett. Eftersom fästingarna ofta tar ganska lång tid på sig att välja ett lämpligt bettställe kan följande råd minska risken att bli fästingbiten:

- Skydda dig med täckande kläder när du vistas i skog och mark.
- Kontrollera huden och kläderna regelbundet för att upptäcka och ta bort eventuella fästingar.
- Inspektera kroppen efter vistelse i skog och mark.
- Hos barn sätter sig fästingarna ofta på huvudet, speciellt vid öronen och i hårfästet.
- Ta tag om fästingen så nära huden som möjligt och dra rakt ut. Försök se till att hela fästingen följer med, men om delar av fästingens käkparti blir kvar i huden kan du låta dem vara. Kroppen stöter oftast själv bort resterna.
- Kontrollera huden där du blev biten. Om en påtaglig rodnad uppträder inom några veckor eller om du till exempel får feber, huvudvärk eller känner dig sjuk på annat sätt, bör du söka läkare.

[Läs mer om vaccination mot TBE på 1177.se](#)

### Klappa gärna djuren vid kosläpp och vid besök på gårdar men var noga med hygien

Källa: Jordbruksverket

- Ta del av hygieninformationen du får vid besöket.
- Tvätta händerna med tvål och vatten efter kontakt med djuren eller deras närmiljö och använd gärna handsprit efter tvätten. Enbart handsprit är inte tillräckligt.
- Hjälp barnen med att tvätta händerna.
- Undvik att äta i djurens närmiljö och tvätta alltid händerna innan du eventuellt äter vid besöket.
- Ha inte picknick i beteshagar för kor, får och getter.
- Håll uppsikt över barn och andra personer som kan ha svårt att ta till sig hygienråd.
- Drick inte mjölk och ät inte färskost som inte är pastöriserad, kokt eller värmebehandlad på annat sätt.
- Bada inte i närheten av betesmarker där djuren kan gå ned i vattnet.



### Inför sommarens måltider utomhus

Källa: Livsmedelsverket

- Torka rent borden innan dukning.
- Täck över maten för att förhindra att den förorenas från omgivningen.
- Tvätta händerna innan du grillar och efter att du hanterat råa livsmedel.
- Förvara köttet kallt innan det används.
- Förvara kött åtskilt från andra livsmedel innan det upphettas.
- Köttfärs, fläskkött och kyckling ska vara helt genomstekt.
- Kärl, bestick och skärbrädor som kommit i kontakt med rått kött, rå fisk eller råa grönsaker ska diskas innan de används för hantering av det färdiglagade köttet eller andra livsmedel.
- Servera maten omedelbart när den är färdiglagad.
- Låt inte kylvaror stå framme i rumstemperatur eller sommarvärme längre än två timmar.
- Undvik att förvara mat i direkt solljus.
- Ställ in matrester i kylskåp så snart som möjligt efter att de har svalnat.

## Har du haft oskyddat sex?

Elisabeth Skalare Levein, smittskyddssjuksköterska

Testa dig! Du kan ha klamydia och gonorré utan att det känns. Utan behandling finns risk för sterilitet. I flera regioner i Sverige ses en kraftig ökning av gonorré, även bland ungdomar. Kondom skyddar mot bland annat klamydia, gonorré, hiv, könsherpes, kondylom, syfilis, hepatit B och oönskad graviditet. Genom att testa dig och använda kondom tar du ansvar och visar omtanke om dig själv och andra.

Hur kan du testa dig?

- Kontakta [vårdcentral](#), STI mottagningen på Centralsjukhuset, [barnmorskemottagning](#) eller en [ungdomsmottagning](#). Besök kan även bokas på [1177.se](#).
- Hemtest via [1177.se](#): Hemtest för klamydia och gonorré kan beställas via [1177.se](#).
- I appen "Ung i Värmland" kan ungdomar mellan 13–25 år beställa hemtest. Här finns också information om du vill besöka en ungdomsmottagning.

Provtagning, besök och behandling är gratis. Tystnadsplikt gäller alltid.

## Smitta i förskolan – vägledning till förskolor

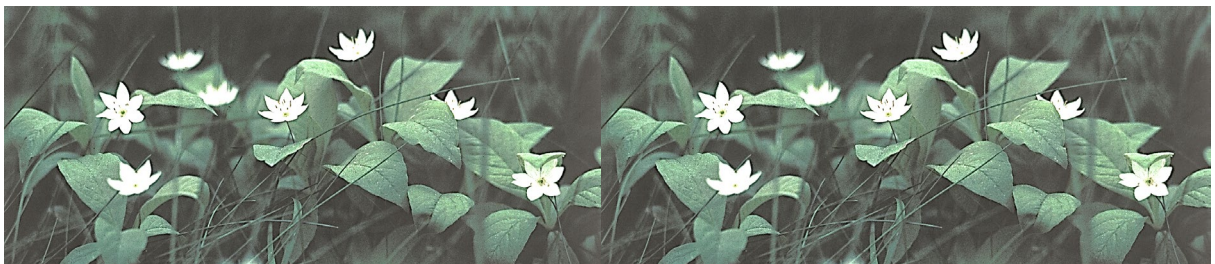
Ann-Mari Gustavsson,  
smittskyddssjuksköterska

Folkhälsomyndigheten har publicerat en uppdaterad version av vägledningen [Smitta i förskolan](#). Målgruppen för vägledningen är i första hand huvudmän och personal i förskolan och ska vara ett stöd i arbetet för en friskare förskola. Det är inte möjligt att undvika spridning av alla infektioner i förskolemiljö, men det går att minska risken för smittspridning av vissa infektioner. Det handlar bland annat om rutiner för god hygien, hur smittkedjor kan brytas och vägledning om när barn bör stanna hemma från förskolan. Syftet med vägledningen är att minska risken för smittspridning, främja såväl barnens som personalens hälsa och bidra till att barn kan delta i den pedagogiska verksamheten i så hög utsträckning som möjligt.

Av Folkhälsomyndighetens rekommendationer framgår bland annat:

- Barn och personal bör stanna hemma tills de har ett gott allmäntillstånd och orkar delta i verksamheten. Barn med lindrig snuva eller hosta kan vara på förskolan om allmäntillståndet är gott.
- Ett gott allmäntillstånd betyder i det här sammanhanget att barnet inte är påverkat av en infektion, att det är feberfritt sedan minst ett dygn utan febernedsättande medicin i kroppen, och tillräckligt piggt för att orka delta i förskolans vanliga aktiviteter.
- Den som har varit magsjuk behöver vara pigg och stabilt frisk igen. Magsjuka barn behöver stanna hemma i två dagar utan symtom såsom kräkning, diarré eller feber.
- Att vara utomhus varje dag bör ses som en viktig del av verksamheten för att minska smittspridning och öka välbefinnandet.
- Rutiner för handhygien, städning, blöjbyte och andra viktiga hygienrutiner behöver finnas och följas, liksom rutiner för livsmedelshygien, mathantering och utbrottshantering.

Mer information finns på vår webbplats under [Hygien i förskolan](#).



Kontakta oss gärna i sommar!

Vi finns tillgängliga alla vardagar via vår mejl [smittskydd@regionvarmland.se](mailto:smittskydd@regionvarmland.se) eller på telefonnummer 010-839 13 00 kl. 08.00–09.00 och 13.00–16.00.