

Norovirus



Många drabbas varje år av vinterkräksjukan som orsakas av norovirus. Viruset kan spridas med livsmedel, antingen via en smittad person eller om det varit i kontakt med smittat vatten. Därför är det viktigt för livsmedelsföretagare att ha fungerande rutiner för personlig hygien och rengöring.

Norovirus är mycket smittsamt och det kan räcka med ett fåtal viruspartiklar för att man ska bli sjuk. I ett gram avföring från en smittad person kan det finnas hundra miljarder virus och vid en kräkning kan tio miljoner virus spridas. Viruset finns i avföringen hos smittade människor och i vatten som blivit förorenat med avloppsvatten. Speciellt smittsamt är det på sjukhus, skolor, förskolor och andra miljöer där många människor vistas samtidigt. Men smitta kan även spridas från människa till mat på restauranger, caféer, bagerier och andra livsmedelsverksamheter, särskilt genom mat som serveras kall.

Förorenade hallon

Det är inte ovanligt att importerade frysta hallon är förorenade med norovirus. Koka därför frysta importerade hallon i en minut innan de äts. Då dör viruset. Färska importerade hallon och svenska hallon har däremot inte kopplats till några utbrott av norovirus.

Viktigt med god hygien

Allmänt god hygien och bra livsmedelshygien är viktigt. Till exempel ska endast kökspersonalen ha tillträde till restaurangköken och deras personaltoaletter. Personal med mag- och tarmsymtom ska inte arbeta. Det viktigaste rådet är att vara noga med handhygien.

Så minskar du risken att bli sjuk och att smitta andra.

- Handsprit har svag effekt på norovirus.
- Tvätta alltid händerna med tvål och vatten och torka händerna torra med pappershanddukar efter varje toalettbesök och före hantering av livsmedel, efter att ha tagit i föremål eller på ytor som kan ha smittämnen på sig.
- Laga inte mat till andra om du eller nyss har varit magsjuk.
- Tyghanddukar bör undvikas eftersom de ofta används flera gånger och ibland även av flera personer. Detta ökar risken för smitta.
- Även när du hostar och nyser sprids små droppar som innehåller smittämnen.
- Behöver du hosta eller nysa gör det i armvecket eller i en pappersnäsduk så hindrar du smitta från att spridas till din omgivning eller från att förorena dina händer.

Ha korrekta rengöringsrutiner

Korrekta rengöringsrutiner är viktiga för att förebygga Norovirus partikeln och begränsa smittspridning. Handfat och toaletter bör rengöras dagligen.

Tänk på att ha separata rengöringsredskap för toaletterna och köket. Det är också viktigt att ha bra rutiner för att tvätta, förvara och separera arbetskläder från privata. Om man fått in smitta i verksamheten bör textilier tvättas i minst 70 grader för att bli av med viruset. Vid sanering av era lokaler bör ni använda klorbaserade rengöringsmedel.

Symptom och inkubationstid

Vanligen tar det 12 till 48 timmar efter att man har blivit smittad innan symptomen kommer. Förutom kräkningar och diarré kan även feber, huvudvärk och yrsel förekomma. Symptomen varar några dygn, därefter blir man normalt frisk igen. Hos äldre och personer med underliggande sjukdomstillstånd eller nedsatt immunförsvar kan viruset ge allvarligare symptom och till och med orsaka dödsfall. Eftersom genomgången infektion bara ger ett kortvarigt skydd kan man drabbas flera gånger under kort tid. Smittade personer kan sprida smitta i upp till två dygn ibland längre, efter symtomfrihet.

Källa: Livsmedelsverket, Folkhälsomyndigheten

Senast uppdaterad december 2025

