



## Vid magsjuka



Nu när magsjukorna börjar härja så undrar jag om du kan 48-timmarsregeln?  
Många tänker att det är inga kräkningar på 48 timmar men det är mer än så som man måste ta hänsyn till!  
Man ska vara helt symptomfri i 48 timmar och det finns många symptom: kräkningar, diarré, feber och matvägran är några exempel.

Om barnet kräks på måndag,  
har feber och diarré på tisdag  
och äter som en fågelunge under onsdagen  
så är det faktiskt så att man får vara hemma med barnet hela veckan  
eftersom torsdag och fredag då blir "karensdagarna"  
när det gäller smittorisken.

Jag önskar att alla kunde följa den regeln,  
då hade smittan inte snurrat så många varv på skolor och förskolor.  
Det är också viktigt att hålla syskon hemma  
eftersom de kan vara smittbärare.

Man blir inte resistent mot bakterien om man varit magsjuk,  
alltså kan man inom familjen smitta varandra om och om igen.

Du kan också bära på det utan att det bryter ut,  
vi har alla olika förutsättningar för vilka smittor som  
"slår ut oss" och vilka vi klarar av att stå emot.



Inkubationstiden varierar mellan olika magsjukor.  
I vissa fall blir man dålig redan inom 6h,  
i andra fall tar det upp till ett par dygn innan det bryter ut.



Det är också viktigt att komma ihåg att man faktiskt inte alltid kräks,  
ibland är det "bara" diarré, så var försiktig också vid diarré är du snäll!

Hur får man slut på skiten då när det kommit in i huset?  
Hygien är nummer 1.

Tvätta händerna med tvål, använd handsprit,  
peta inte i ansikte och mun.

Om ni har 2 toaletter så låt den ena vara "kräktoan"  
och den får inte användas av de som är friska,  
om den sjuke är vuxen så kan den sjuke själv städa den också.

Tvätta alla textilier i 60 grader, allt ner i tvätten:  
lakan, kuddar, täcken, handdukar, kläder osv.  
Har du otur så lever det annars vidare i mysfilten i soffan i flera veckor.

