

# Maginfluensa

Utbrott med mag-tarminfektioner är vanliga inom skolan. Vanligen orsakas symtomen av olika virus (t ex rotavirus, adenovirus, calicivirus). Virus orsakade magsjukdomar har olika smittsamhet. Oftast insjuknar man plötsligt med kräkningar och/eller diarré. Förloppet är ofta kort och intensivt under ett par dygn. Infektionerna uppträder framför allt under vår/vinter.

Viruset utsöndras via våra tarmar. Smittspridning sker via förorenade händer och ytor, men även "luftburen" smitta är möjlig i samband med häftiga kräkningar.

## Hygienrutiner

Extra noggrann handtvätt efter varje toalett besök samt före och efter måltid.  
Använd endast pappershanddukar.  
Glöm inte att vädra!

## Hur länge ska du stanna hemma?

För att undvika att smitta andra, bör du stanna hemma två dygn efter du blivit frisk. Glöm inte att ersätta vätskeförluster genom att ge dryck i små mängder.

Detta innebär: normal avföring och att man kan äta normalt!

---

---