



Folkhälsomyndigheten

Podden Liv & hälsa

Vintersmittor – Vad du behöver veta (avsnitt 2)

[Pernilla, programledare] Det är vinter och många drabbas av olika smittor som influensa, vinterkräksjuka och RS-virus. Många är de som har varit tvungna att vara hemma från jobb och skola med symptom som feber, hosta och huvudvärk.

Magnus Gisslén, du är statsepidemiolog, varför sprids smittor så mycket just på vintern?

[Magnus] Dels är det ju så att på vintern så umgås vi mycket inomhus, vi träffas tätt och man umgås inte utomhus som inomhus så där är det ju lättare för smittämnen att spridas.

Men sen är det också så att vissa smittämnen sprids lättare när det är torr och kall luft, att de då kan röra sig längre i luften och man kan smitta från ett lite längre avstånd. Och så har det med immunitet att göra, att immuniteten försvinner efter en viss tid. Och så får man de här mönstren där det går upp och ner och ofta då upp under vintertid här på norra halvklotet.

[Pernilla] Och hur är det med dig? Har du varit sjuk eller förkyld på sistone?

[Magnus] Jag har faktiskt haft en förkylning för inte så länge sen. Det är ju litegrann en del av livet där vi får förkylningar några gånger per år och det går liksom inte att undvika. Men som tur är har jag inte varit allvarligt sjuk utan det varit väldigt lindrigt.

[Pernilla] Då får vi hoppas att det håller i sig då. Sjukdomar verkar ha en tendens att alltid komma olägligt och symptomen kan vara riktigt jobbiga. Har du några tips på vad man kan göra för att skydda sig från att bli smittad?

[Magnus] Ja, det är väldigt svårt att skydda sig helt och hållet mot, framför allt luftvägssmittor. Och det beror ju på att de ger så pass lindriga symtom ofta och man kan inte hålla sig isolerad och man får det lätt. Så att det är svårt.

Men det finns ju några saker man kan göra. Och det är klart, det viktiga är de här lite allvarligare sjukdomarna och särskilt då man tillhör en grupp som har ökad risk för att bli svårt sjuk som för covid-19 och influensa, även RS-virus. Och då gäller ju dels att man skyddar sig mot allvarlig sjukdom genom att vaccineras enligt de rekommendationer som ges, men annars gäller ju att man tar hänsyn till varandra.

Är man sjuk och man har feber ordentligt, särskilt i början, så ska man ju se till att inte smitta andra utan man får isolera sig och försöka hålla sig ifrån arbete och vad det nu handlar om den första tiden, i vilket fall man är ordentligt sjuk.

[Pernilla] När skulle du säga att man är som mest smittsam?

[Magnus] För de allra flesta virusinfektioner och även andra infektioner så är det precis i början när man blir sjuk. Vissa infektioner, de börjar smitta egentligen när symptomen kommer. Andra kan börja till och med lite innan. Men som mest smittsam är man nästan alltid, för de allra flesta sjukdomar, precis när man blir sjuk.

[Pernilla] Hur skulle du säga att smitta läget ser ut just nu?

[Magnus] Varje vinter, varje tid, varje år, vid den här tidpunkten så har vi mycket smitta och vi har mycket luftvägsinfektioner. Vanliga förkylningsvirus där man ju oftast inte vet exakt vilket det är, där har vi jättemycket och det har vi alltid. Men sen då, när det gäller de här viktiga, stora och lite allvarigare sjukdomarna som influensa och covid-19 och RS-virus så har vi år hittills klart mindre än vad vi haft de senaste säsongerna.

Nu är influensa på väg uppåt och det är på väg uppåt senare än vad det har varit under de senaste säsongerna. Det ändrades ju helt under pandemin och det gällde nästan alla smittor. Vi hade ju nästan inga smittade alls förutom covid-19 i början på pandemin, vilket är jätteintressant. Vi smittar inte varandra med olika typer av smittor så att det sättet vi levde på det gjorde att vi faktiskt smittade varandra.

Men det gjorde ju också så att immuniteten mot olika typer av smittämnen blir mycket sämre i befolkningen. Och sen efter pandemin eller i slutet av pandemin, hur man nu ska se det så, har mönstret för de smittoämnena ändrats. Influensa före pandemin hade vi ju toppar ofta då någon gång i februari, i slutet på februari. Men sen efter de första åren nu efter början på pandemin så har de topparna kommit vid nyår. Men nu i år verkar det lite senare igen att de kommer och ser ut som mönstret före pandemin, då kommer vi sannolikt få se en topp framöver, fram i februari, kanske till och med mars.

[Pernilla] God handhygien är ju viktigt. Men hur är det egentligen med tvål och handsprit? Funkar båda eller? Vilket är bäst?

[Magnus] Det beror litegrann på vad det är man vill skydda sig mot. Men till exempel när det gäller kräksjuka, där det är väldigt viktigt med handhygien så är det tvål och vatten som gäller. Tvål och vatten och att man tvättar sig ordentligt och under en lite längre tid. Därför att handsprit är sämre där. Och det beror på att det här viruset där inte handsprit så effektivt helt enkelt. Men mot en hel del andra sjukdomar och bakterier osv så är ju handsprit väldigt bra. Och det är ju därför det används i sjukvården till exempel regelbundet och där är det ju jätteviktigt.

Men om man ser som allmänhet så är det viktigaste när det gäller handhygien, det handlar om att tvätta händerna före man äter, efter toalettbesök, om man ska handha mat och varor till andra, om det är någon som är sjuk i omgivningen. Om man har något barn som är sjuka, att man ser till att vara noga med handhygien med oftast då med tvål och vatten. Men det där och gå sprita händerna hela tiden när man är ute och rör på saker, så har det nog väldigt liten betydelse för att minska smittrisen.

[Pernilla] I min familj så verkar det som att vissa blir smittade oftare än andra och de kanske också får lite mer symptom. Vad kan det bero på?

[Magnus] Ja, det där är en väldigt intressant fråga, det är nog många faktorer också. Och vi vet ju till exempel att små barn får ju infektioner hela tiden och de kan ha jättehög feber, men de blir inte så sjuka ändå. Och det beror ju på immuniteten man har mot olika typer av infektioner. Sen handlar det om risken förstås också, vad man har för yrken, vad man har för sammanhang, vilka man träffar andra och så vidare. Ju mer folk man träffar på på små ytor och så där, desto större risk att man blir smittad. Men sen finns det ju också genetiska skillnader, och det är viktigt, det är en del av evolutionen och överlevnaden av en art att vi ser olika ut immunologiskt.

Alla kan inte bli lika svårt sjuka av samma sjukdomar då hade vi liksom inte överlevt som art. Utan vi har olika förmåga att kunna bekämpa olika typer av infektioner. Så är det. Tittar vi till exempel på vinterkräksjuka så vet vi att den vanligaste orsaken är calicivirus, norovirus och de vanligaste sådana virus som sprider sig. Där är det kanske drygt 20 procent i befolkningen som har en klart lägre risk att bli smittade, eller inte bli smittade, men att bli sjuka av viruset, och det är genetiska faktorer också. Det är en blandning av olika faktorer. Men sen är det också förstås väldigt mycket slumpen, att det kan vara en period när man har jättemycket infektioner och sen går det flera år där man knappt har någonting. Så det är många faktorer som spelar in.

[Pernilla] Ibland kan det vara svårt att som förälder veta om barnen ska stanna hemma från förskola och skola eller inte. Har du några tips på hur man kan tänka kring det?

[Magnus] Ja, det är två saker. Det ena handlar förstås om barnet, och att barnet ska orka med en hel dag på förskolan. Det är ju inget man går dit till, och sen bara vilar man. Där är ju en miljö där det verkligen händer mycket och barnet ska orka det. Det är en jätteviktig aspekt. När det gäller smittsamhetsaspekten, så är det att se till att man undviker smitta till andra av sånt som går att undvika.

Och typexemplet Kräksjuka som kommer in, så kan det ju bli jättejobbigt på en förskola förstås. Och har man en som fått Kräksjuka så ska barnet vara hemma tills det friskt, och så ska det gått två dagar. Man får inte haft kräkningar eller diarré på två dagar innan det kommer tillbaka.

Sen är det ju så vissa sjukdomar, går sjukdomarna på förskolan så är det ofta så att de fortsätter. Det går inte att genom att hålla barnet hemma, att undvika att det sprider sig. Det finns en del sådana sjukdomar, men man får gå på sunt förnuft. Barnet ska orka, det ska inte ha feber, det ska inte ha nyinsjuknat i någon infektion. Då får man se till och ta hänsyn till andra. Det handlar både om personalen förstås, men också om andra barn.

[Pernilla] På många förskolor så har man ju den här regeln om att man ska vara symptomfri 48 timmar efter vinterkräksjuka. Men hur ska man tänka som vuxen? När det gäller att gå tillbaks till jobbet? Är det 48 timmar som gäller där också?

[Magnus] Nej, men där har vi en annan och då är det 24 timmar som gäller. Och det beror ju på att det är skillnad på hur man som vuxen umgås och hur barn umgås och det är svårare att veta exakt vad symtom är. Men som vuxen man ska vara frisk och man ska inte haft någon kräkning på 24 timmar, då kan man gå tillbaka till sitt arbete.

[Pernilla] Och vad är det som gäller när man som vuxen har haft influensa? Behöver man vara helt symptomfri innan man går tillbaka till jobbet?

[Magnus] Nä, det behöver man inte och det kan ju dra ut på tiden. Det gäller influensa och det gäller ganska många andra luftvägsinfektioner också. Att det ofta blir utdragna symtom, att man liksom är sjuk ordentligt i början och så går det några dagar och så börjar man bli bättre, och sen så kan man ha kvar hosta, man kan ha kvar lite ont i halsen, lite snuva. Men då kan man när man känner sig bra och inte har feber gå tillbaka till jobbet.

[Pernilla] Hur tycker du att man ska tänka när det gäller att besöka äldre släktingar i tider när virusspridningen är hög i samhället?

[Magnus] Det där är ju en jätteviktig fråga och som inte är så svartvit. För det är ju så att vi har äldre anhöriga på äldreboende, på särskilda boenden, och som man vet att de sannolikt inte har så jättelång tid kvar i livet. Då ska man ju inte undvika att besöka dem om man är frisk, även om det går mycket infektioner. Det viktiga är ju att de som äldre är vaccinerade mot covid-19 och influensa så att de minskar risken att bli svårt sjuka och då ska man ju absolut besöka dem. Men däremot om man är sjuk, om man har en förkylning eller har någonting som är pågående, då ska man ju vara extra försiktig och träffa äldre inomhus.

Oftast kan man träffas utomhus utan problem om man håller lite avstånd. Det där är någonting man ska tänka på för just äldre men också en annan grupp, som man måste verkligen tänka till om, och det handlar om spädbarn. Spädbarn är ju känsliga för en del infektioner och kan bli väldigt svårt sjuka, till exempel av RS-virus-infektioner men också utav kikhosta. Och det vet man inte om man får en förkylning som vuxen, vad det är för smittämnen. En vanlig förkylning eller är det RS-virus eller kikhosta. Så en person utanför hushållet som är förkyld skall inte träffa ett spädbarn vare sig inomhus eller utomhus. Då ska man hålla sig borta. Man kan träffas utomhus på avstånd, men man ska absolut inte vara i närkontakt med spädbarn.

[Pernilla] Hur är det egentligen? Kan man veta vilken smitta man har drabbats av, till exempel om det är influensa eller covid-19? Eller finns det några tester som man kan ta?

[Magnus] Man kan inte veta det och det kan också vara annat än influensa och covid-19. Det är ju som sagt många olika smittämnen som sprids samtidigt och symptomen ger väldigt liten vägledning, vanligtvis, oftast.

Det finns tester man kan ta, men tillhör man inte någon grupp som har ökad risk för att bli svårt sjuk, eller att det finns någon annan av någon specifik anledning så finns det ingen anledning att testa detta. Det finns självtester att köpa på apoteket, men sällan ger det någon information som man har nytta av.

Det är skillnad om man tillhör en grupp med hög risk att bli svårt sjuk. För då kan det ju vara så att man skulle kunna behöva antiviralbehandling mot influensa eller mot covid-19. Och i de fallen så kan det vara viktigt att provtas. Men då har man normalt sett en behandlande läkare som kan ge den informationen så att man vet att man tillhör en sådan grupp.

[Pernilla] Så det finns alltså inga typiska symptom för influensa och covid-19 så att man kan veta vad det är man har fått?

[Magnus] Nej, inte helt typiska. Sen finns det ju så att man kan misstänka. Såklart går det väldigt mycket influensa om man insjuknar hastigt med väldigt hög feber och frossa, ont i kroppen och hosta. Då är det ju sannolikt en influensa.

Men det kan också vara en covidinfektion så det går inte att säga det bara på symptomen även om det finns vissa symptom som är mer typiska för ett speciellt smittämne. Tidigare under pandemin var ju det här med förlust av lukt och smak väldigt typiskt för covid-19. Det är inte lika vanligt längre, men det förekommer. Men man kan också se det i andra infektioner. Så det går inte att säga helt säkert vad det är för infektion.

[Pernilla] Men har symptomen ändrats? När det gäller covid-19, är det mindre vanligt med lukt och smak i dag?

[Magnus] Ja, det är det absolut. Och symptomen har ju för övrigt ändrats väldigt mycket också. Och det beror ju till stor del på att vi har en mycket bättre immunitet. Vi har varit utsatt för infektioner många av oss. De flesta är vaccinerade några gånger och kanske också beroende på vilka varianter som sprider sig. Så det är en annan typ av infektion. I början av pandemin så dominerar de här allvarliga symptomen hos många, i varje fall med ordentlig hosta, man fick svårt att andas och ganska allvarliga symptom även om vissa fick väldigt lindriga symptom också.

Nu är det väldigt ovanligt med de här riktigt allvarliga lungsymptomen, även om det förekommer. Men det vanliga nu är ju att de som en vanlig förkylning, kanske med feber några dagar och så inte så mycket mer.

[Pernilla] Till sist, finns det några husmorstips som funkar för att slippa bli sjuk eller mildra symptomen? Hjälper det till exempel att äta särskilda livsmedel eller ta extra vitaminer?

[Magnus] Nej, är ett kort och enkelt svar där. Väldigt många äter ju både mineraler och vitaminer och kosttillskott. Men det finns inga vetenskapliga belägg för att det har någon som helst effekt, såvida man inte har en brist. Och det är viktigt att veta det. Det gör oftast inte någon skada om man äter i vanliga mängder. Men det finns inga bevis för att det ska ha någon skyddande effekt eller någon effekt på symptomen med när man väl är sjuk.

[Pernilla] Tack så mycket Magnus Gisslén! Och vill du som lyssnar höra fler avsnitt av Liv och hälsa, så följ oss gärna.

[Magnus] Tack så mycket!

[Pernilla] Tack!