



## FRÅN SEMESTER TILL KAOS

Kolera kan smitta via vatten, mat och dålig handhygien. Den som är smittad vet inte alltid om det – utan kan istället vara passiv bärare av sjukdomen och smitta andra.

## FAKTA MAGSJUKDOMAR

- ✓ Diarrésjukdom är den vanligaste orsaken till en förstörd semester.
- ✓ Riskzoner är Asien, Afrika, Mellan- och Sydamerika.
- ✓ Ungefär var tredje korttidsresenär till dessa områden drabbas av diarré, oftast under första veckan.
- ✓ Vissa av sjukdomarna innebär ”bara” en förstörd semester, medan andra är mer allvarliga eller till och med livshotande.

Vaccin finns mot några av de sjukdomar som sprids via mat och vatten så som kolera, hepatit A och tyfoidfieber.

Rykande het mat och buteljerat vatten utan is, är bra tips för en säkrare resa. Genom att vaccinera dig och ha en god handhygien så har du kommit en bra bit på vägen mot ett säkert äventyr. Ta kontakt med din vaccinationsmottagning inför varje ny resa.

## FAKTA KOLERA

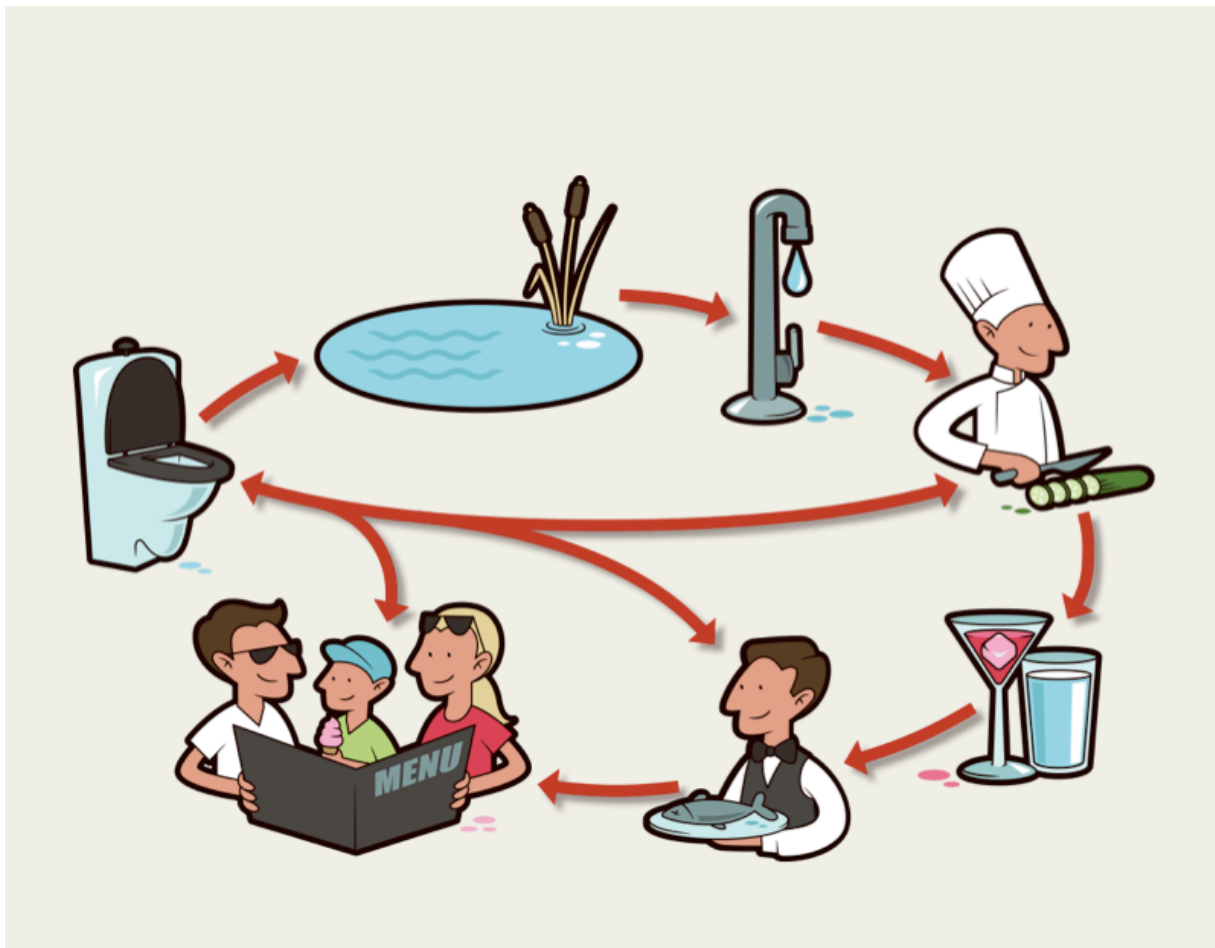
- ✓ Många symptomfria bärare kan sprida smittan vidare – utan att själva veta om det. Du som besöker en restaurang kan exempelvis bli smittad av en anställd som inte vet om att denne bär på smittan.
- ✓ 90 % har milda eller moderata symptom.
- ✓ 10 % insjuknar akut och kan förlora upp till 20 liter vatten på ett dygn – med svår uttorkning som följd.
- ✓ Behandling är vätske- och salttillförsel.
- ✓ Det är kort inkubationstid för kolera, allt från 2 timmar till fem dagar.

## SMITTVÄGAR

Sjukdomar som sprids med mat och vatten är oftast orsakade av bakterier men kan också bero på virus och parasiter. Kolera- och tyfoïdbakterier och hepatit A-viruset utsöndras via avföring. På så vis sker smittspridningen via mat, vatten och dålig handhygien.

Det är viktigt med din egen handhygien, men även alla andras påverkar ditt äventyr.

Källa: *semestermage.se*



Semestermage.se:

# NY SAJT TIPSAR OM SEMESTERMAGE

Ungefär var tredje svensk resenär insjuknar i en diarrésjukdom under resan i Asien, Afrika och Mellan- och Sydamerika. Mat och dryck är de vanligaste orsakerna. Nu lanseras Semestermage.se för att informera och tipsa resenärer om hur de kan skydda sig.

- Sjukdomar som sprids med mat och vatten är det som oftast förstör semestern, säger Christer Monthan, verksamhetschef på CityAkuten Vaccination & Resemedicin.

I dagarna lanseras sajten Semestermage.se. På sajten finns övergripande information om semestersjukdomar, diarré på resan och vaccinationer. Vanlig turistmage går det inte att vaccinera sig mot. Däremot finns idag skyddande vaccin mot kolera, hepatit A och tyfoidfieber.

På sajten ges flera konkreta tips om hur man bäst skyddar sig under resan. Målet är dels att öka kunskapen om sjukdomar som sprids via mat och dryck på semestern, dels ge resenärer konkreta tips och förslag för hur sjukdomar förebyggs.

- Även om det inte finns någon garanti för att inte smittas av mat och dryck under resan, kan man med relativt enkla medel skydda sig och minska risken att insjukna, säger doktor Per-Arne Parment, specialist i infektionssjukdomar.

Vilka vaccin som behövs skiljer sig åt både beroende på bland annat resans destination och individuella förutsättningar så som hälsa, ålder och tidigare sjukdomar.

- Det är att rekommendera att man inför varje resa tar kontakt med en vaccinationsmottagning för en individuell bedömning om vilka vacciner som behövs.

Bakom Semestermage.se står läkemedelsföretaget Crucell Sweden AB, landets ledande vaccinationsdistributör.

## **Bästa tipsen för att undvika turistdiarré:**

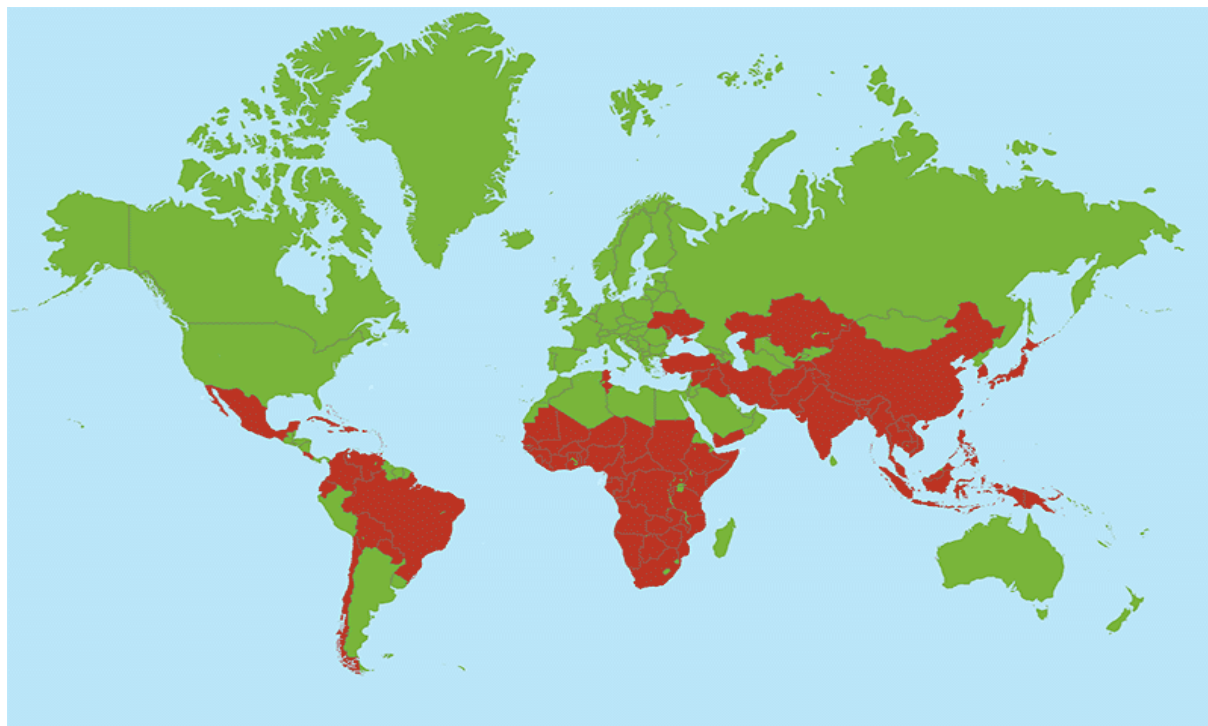
- \* Undvik bufféer där mat stått framme länge
- \* Drick bara buteljerat vatten
- \* Var noga med den personliga hygien
- \* Skala grönsaker och frukt

Källa: *semestermage.se*

## KARTA

Riskkarta för kolera.

Kartan visar samtliga områden som har rapportera kolera mellan år 2004 och 2012.



# CASE: HAINESE CHICKEN RICE MAE SOT THAILAND

Recept:

- ✓ Koka ris
- ✓ Blanda med fett från kycklingen
- ✓ Servera med skivad kyckling och gurka

**April 2010**

Resultat:

- ✓ 17 av 48 gäster (35,4%) fick kolera + 16 i näromgivningen
- ✓ 3 av 12 i kökspersonalen testades positiva till kolera
- ✓ Köket stängdes men levererade ändå till en bjudning där ytterligare 11 av 47 gäster (23,4%) insjuknade i kolera

Källa: *Swaddiwudhipong W et al. Two consecutive outbreaks of food-borne cholera associated with consumption of chicken rice in northwestern Thailand. Southeast Asian J Trop Med Public Health 2012;43:927-32*





## KONTAKTUPPGIFTER

Hör gärna av dig om du har funderingar söker mer information inom området.

*För bilder, intervjuer eller information om mat eller reseimage generellt:*

**MALOU RÖNNMARK** | Presskontakt | Prat PR

[Malou.ronnmark@prat.se](mailto:Malou.ronnmark@prat.se)

+4670-794 42 64

*Information om vacciner mot kolera, hepatit A och tyfoidfieber:*

**ANNA-LENA LUNDGREN** | Nordic Product manager | Crucell Sweden

[alundgren@its.jnj.com](mailto:alundgren@its.jnj.com)

*Information om säkert resande, reserådgivning och vaccination:*

**PER-ARNE PARMENT** | Specialist infektionssjukdomar | ParmentMedical

[p.parmment@parmentmedical.se](mailto:p.parmment@parmentmedical.se)

*Information om säkert resande, reserådgivning och vaccination:*

**CHRISTER MONTHAN** | Verksamhetschef | Cityakuten Vaccination

[Christer.Monthan@cityakuten.se](mailto:Christer.Monthan@cityakuten.se)