

Slipp magsjuka på semestern!

Många drabbas av diarrésjukdomar under utlandsresan.

Semestern blir förstörd och infektionen kan ge följdsjukdomar.

Genom att följa några enkla råd kan du minska risken att få magsjuka och förstörd semester.





Ät/drick inte:

Bufféer, sallader av frukt och grönsaker, skivat kallt kött.

Råa eller löskokta ägg, annan otillräckligt upphettad mat av köttfärs, kyckling, fisk och skaldjur.

Opastöriserad mjölk och ost gjord på opastöriserad mjölk.

Desserter, som mousser och liknande.

Kranvatten och is – bör undvikas om vattnet inte är ordentligt klorerat.



Ät/drick gärna:

Mat som är ordentligt varm – mikroorganismer dör vid upphettning.

Grönsaker och frukt som du själv skalar.

Bröd och yoghurt.

Drycker som te och kaffe, vin, öl, öppnade läskedrycker, förpackat vatten och juice.

Vatten som kokats är säkert att dricka.

Tvätta händerna ofta med tvål och vatten!

Vad gör man om man blir sjuk?

Diarré läker ofta ut av sig själv.

Det är viktigt att ersätta den vätska man förlorat.

Drick förpackat vatten, svagt te, juice – utspädd med vatten som kokats – eller soppor.

Att ersätta vätskeförlusten är speciellt viktigt för barn och i synnerhet spädbarn.

Om diarrén är allvarlig, blodig, åtföljd av feber eller varar längre än några dagar – kontakta läkare.

