



# Smittskydd Skåne

Giltig från och med 2026-06-05

Godkänd av Smittskyddsläkaren

Version 4.0

## Campylobacterinfektion – smittskyddsblad patientinformation

### Varför har jag fått den här informationen?

Ditt prov har visat att du har Campylobacterinfektion. Här får du information om hur Campylobacter sprids och hur du ska skydda andra från att smittas.

### Vad är Campylobacter?

Campylobacter är en bakterie som främst orsakar symtom från tarmen som diarré, magsmärtor, feber och ibland kräkningar.

Tiden från man smittas tills man blir sjuk är vanligtvis 2–4 dagar. Symtomen går oftast över på 1–2 veckor men bakterien kan finnas kvar i tarmen ytterligare några veckor.

### Hur smittar Campylobacter?

Bakterien smittar oftast genom att mat eller dryck innehåller bakterien. Bakterierna dör när maten värms upp till minst 70° C, men överlever i frysen. Mat kan också förorenas av bakterier om den kommer i kontakt med köksredskap eller skärbrädor som inte är ordentligt rengjorda.

Kyckling är en välkänd smittkälla, men man kan även smittas via opastöriserad mjölk eller via orent vatten (egen brunn eller vatten direkt från naturen, till exempel fjällbäck).

Man kan även smittas vid kontakt med djur som bär på bakterien, till exempel fåglar, grisar, nötkreatur, hundar och katter.

Campylobacter finns i tarmen och kommer ut med avföringen hos den som är smittad. Campylobacter kan smitta mellan människor om man får in bakterier i munnen via till exempel orena händer.

## Hur länge är jag smittsam?

Du smittar som mest när du har mag-tarmsymtom (som lös avföring, magont). När du inte längre har symtom är risken liten att smitta andra.

## Vad ska jag tänka på för att inte smitta andra?

Campylobacter är en allmänfarlig sjukdom enligt smittskyddslagen. Du måste därför följa vissa regler som din läkare ger dig, så kallade förhållningsregler. Vårdnadshavare ansvarar för att barn följer förhållningsreglerna.

## Förhållningsregler

- Du ska inte gå till arbete, skola, eller förskoleverksamhet eller delta i annan verksamhet där du kan riskera att smitta andra.
- Du måste också följa särskilda hygienrutiner:
  - Tvätta händerna ordentligt efter toalettbesök och före måltid.
  - Använd flytande tvål och egen handduk eller pappershandduk.
  - Rengör toalettstol och handfat noga efter användning.
  - Bada inte i pool/bassäng.
  - Om det är ett blöjbarn som är smittat, tvätta händerna noga efter blöjbyte och rengör skötbordet. Lägg använda blöjor i plastpåse och släng i vanliga sopor.

Arbetar du med oförpackade livsmedel är du enligt europeisk livsmedelslagstiftning skyldig att omedelbart meddela din arbetsledare om din smitta.

Hur länge gäller förhållningsreglerna?

Förhållningsreglerna gäller så länge du har mag-tarmsymtom.

Tycker du att de förhållningsregler du fått är fel?

Du kan begära att smittskyddsläkaren i din region prövar beslutet om förhållningsregler. Du kontaktar då smittskyddsläkaren i din region.

[Kontaktuppgifter till smittskyddsläkare | Smittskyddsläkarföreningen \(slf.se\)](#)

Du kan också komma i kontakt med smittskyddsläkaren genom att ringa sjukvårdens växel i din region.

Innan en sådan prövning är klar måste du följa de regler du har fått.

För att skydda andra mot smitta gäller även följande

Du bör om möjligt undvika att laga mat till andra så länge du har mag-tarmsymtom.

## Smittspårning

Enligt smittskyddslagen måste du medverka i smittspårning. Det innebär att du måste ge information till vårdpersonal så att de kan ta reda på när, var och hur du kan ha smittats och om du kan ha smittat andra. Det du berättar är sekretessbelagt (hemligt) och de personer som du berättar om kommer inte att få reda på vem du är.

## Mer information

[Campylobacter | Livsmedelsverket \(livsmedelsverket.se\)](#)

