

NYCKELBUDSKAP

**Smittskydd och hygien vid
kontakt med djur och livsmedel**



Innehåll

Smittskydd	7
Vissa sjukdomar smittar mellan djur – andra även till människor	9
Vaccination och avmaskning skyddar djuren	10
De flesta sjukdomar smittar genom kontakt	11
Noggrann handtvätt är det viktigaste, men handsprit gör dig extra ren	13
Alla smittämnen är inte lika vanliga och smittrisken varierar	14
Bakterier finns lite överallt på en gård	16
Skydda gårdens djur mot smittor	17
Vissa sjukdomar kan smitta mellan olika sorters djur	18
Varför går det inte alltid att se vilket djur som bär på smittsam sjukdom?	19
Rensar inte lite skit magen?	20
Hur hanterar man döda djur?	21
Antibiotikaresistens	23
Vad är antibiotika och när ska det användas?	25
En antibiotikaresistent bakterie dör inte av antibiotika	26
Att tvätta händerna är viktigt	27
Friska djur behöver inte antibiotika	28
Det går ofta att behandla en sårskada utan antibiotika	29
Gamla mediciner ska lämnas in till ett apotek	30
Använd aldrig antibiotika utan kontakt med läkare eller veterinär ..	31
Undvik att sprida smitta	32
Djurskydd	33
Bra djurhantering kräver kunskap om djurens behov och beteende	35
Behandla djur med respekt	36
Håll koll på djuren	37

Material med fokus på: smittskydd, antibiotikaresistens, djur-
skydd, hur man beter sig i naturen, livsmedelshygien, samt
vad man bör tänka på vid resor till andra länder.

Nyckelbudskapen har tagits fram inom projektet **Nya kommuni-
kationsmodeller förebygger risker för spridning av zoono-
tiska bakterier och antibiotikaresistens i verksamheter där
barn och ungdomar träffar djur.**

Projektet har finansierats av Myndigheten för samhällsskydd
och beredskap (MSB).

SVA 2018. Reviderad 2019.

Omslagsfoto: Tanja Strand/SVA



besöksadress: Ulls väg 2 B **adress:** 751 89 Uppsala
telefon: +46 18 67 40 00 **e-post:** sva@sva.se **webb:** www.sva.se

Hantera djur försiktigt..... 38

Umgås på djurens villkor..... 39

Djurförflyttningar ska ske lugnt..... 40

Ge djuren rätt foder och håll rent..... 41

Livsmedelshygien 43

Under röt månaden blir mat sämre snabbare..... 45

När matens bäst före-datum gått ut..... 46

Skölj av grönsaker och bär innan du äter dem 47

Opastöriserad mjölk kan göra dig sjuk 48

Använd olika redskap till kött och grönsaker och diska noga skärbrädan du skurit kött på 49

Att värma maten ordentligt gör att mikroorganismer dör 50

Sätt in kylvaror i kylskåpet så fort som möjligt 51

Att frysa livsmedel dödar många mikroorganismer 52

Det finns goda bakterier i många livsmedel..... 53

Konserverad mat behåller smaken och håller längre 54

Att tvätta händerna innan matlagning är viktigt 56

Tänk miljövänligt när du diskar..... 57

Dricksvatten från egen brunn behöver testas..... 58

Miljö 59

Vi behöver alla samarbeta i naturen 61

Var försiktig så skadas varken du eller getingarna 61

Om du får en fästing, ta bort den så snart som möjligt..... 63

Klara färger i naturen är en varning..... 65

Undvik att mata fåglar där du äter 66

Låt naturen själv ta hand om döda djur 68

Är vattnet fullt av alger bör du inte bada 69

Fladdermöss och huggormar är fridlysta 70

Vi hjälper inte alltid vilda djur genom att mata dem 72

Skräp i naturen kan skada både växter och djur 73

Tänk på hygien vid måltider ute i naturen..... 74

Rätt klädsel gör det roligare att vara i naturen 75

Resor till andra länder 77

Tvätta och sprita av händerna innan du äter, speciellt när du är utomlands 78

Upphetad mat minskar risken för magsjuka 79

Skydda dig mot myggbett när du är utomlands 80

Drick inte vatten direkt ur kranen utomlands 81

Undvik att träffa klövbärande djur under några dagar efter att du kommit hem från semestern 82

Opastöriserad mjölk kan göra dig sjuk 83

Vaccinera dig i god tid innan du åker utomlands 84

Tänk efter innan du tar med ett djur eller en växt från ett land till ett annat 85

Smittskydd

Vissa sjukdomar smittar mellan djur – andra även till människor



Zoonoser kallas sjukdomar som kan smitta mellan djur och människor. En sådan smitta är salmonella. I Sverige bär ägg inte på salmonella, till skillnad från i många andra länder. Foto: Signe Lundqvist

Generellt sett har vi ett bra smittläge i Sverige, vilket innebär att vi inte har så många smittsamma sjukdomar här. Sjukdomar som kan smitta från "båda håll" mellan människor och djur kallas för zoonoser. Exempel på zoonoser är salmonella, ehec, campylobacter och ringorm. Det finns också sjukdomar som bara smittar mellan djur, men där människor kan sprida smittan med kläder och redskap (t.ex. kvarka, hästinfluensa och kaningulsot).

För att förhindra spridning av smitta är det viktigt att man:

- Tvättar händerna före och efter man umgås med djur (och innan man stoppar något i munnen).
- Byter eller tvättar kläder, skor och redskap mellan besök hos djuren på olika gårdar.

Många tror är att alla sjukdomar, till och med vanliga förkylningar, smittar mellan människor och djur, men det stämmer inte. Man bör dock vara försiktig med att vistas nära djur om man t.ex. har kräkningar eller diarré, eftersom det kan smitta i vissa fall.

Vaccination och avmaskning skyddar djuren



Är du osäker på om ditt djur är sjukt – kontakta veterinär för säkerhets skull.
Foto: Jenny Sverén-Gillner/SLU

Vaccination

Precis som vi människor kan även djur vaccineras för att undvika att bli smittade av olika sjukdomar. Djur på en gård, eller djur som ska komma till en gård bör i många fall vaccineras för att skydda sig själva och andra djur från sjukdomar. Djur från andra länder kan ta med sjukdomar från utlandet och kan därför riskera att smitta andra, även om de själva inte visar symtom.

Exempel på sjukdomar man kan vaccinera djur mot är:

- Häst: Stelkramp och hästinfluensa.
- Gris: Rödsjuka, parvovirus, spädgrisdiarré.
- Hund: Valpsjuka, parvovirus, kennelhosta.
- Kanin: Kaningulsot och kaninpest.
- Katt: Kattpest.

Det finns flera vaccinationer som kan vara aktuella – rådgör med veterinär!

Avmaskning

Även avmaskning av djur behöver göras ibland, särskilt om man har samma sorts djur på samma bete flera år i rad. Det är bra att ta träckprov (avföringsprov) från djuren innan man avmaskar, för att se om djuren har några parasiter och i så fall vilka. Detta för att man ska kunna välja rätt avmaskningsmedel. De flesta avmaskningsmedel till lantbrukets djur fås bara på recept, som en veterinär skriver ut.

De flesta sjukdomar smittar genom kontakt



Att komma i nära kontakt med bakterier, virus och parasiter är ofta det vanligaste sättet att själv bli smittad. Djur kan smitta människor, och människor kan smitta djur. Foto: Bengt Ekberg/SVA

Bakterier smittar genom kontakt, antingen direkt eller indirekt. Även antibiotikaresistens kan överföras med bakterier mellan människa och djur eller tvärtom.

Bakterier kan överföras t.ex. när ett friskt djur är i kontakt med ett sjukt djur, "nos till nos" eller när man själv rör vid någon, t.ex. klappar ett djur som bär på smitta. Sedan kan man få in dessa bakterier i sin egen kropp. Kanske slickar man på fingrarna, eller äter något innan man tvättat händerna.

Smitta kan också överföras från något eller någon som varit i kontakt med något eller någon som bär på smittan. Exempel på detta är stallinredning som är förorenad. Ett annat exempel är om man får snor från en sjuk häst på sina kläder, och sedan låter en häst i ett annat stall nosa och slicka på kläderna utan att tvätta dem emellan.

När man högtryckstvättar t.ex. stall där det finns sjukdomsframkallande bakterier är det viktigt att använda munskydd och vara noggrann med hygien! Tvättdimman som bildas vid högtryckstvätt kan hjälpa bakterierna att flyga omkring i luften.

Parasiter och svampar sprids också via direkt eller indirekt kontakt. Parasiter som finns i gödsel kan smitta via dåligt tvättade händer eller via vatten/mat. Svampar kan smitta via sporer som ramlat av där djuren varit.

Virus, som bland annat kan ge förkylningar (smittar inte mellan människa och djur) och hästinfluensa (smittar inte från häst till människa), kan "flyga" i luften. Olika virus kan transporteras olika långt, och är det utomhus spelar också vinden roll. Förkylnings- och hästinfluensavirus sprids med små vätskedroppar som bildas vid nysning och hosta. Hästinfluensavirus kan på detta sätt flyga upp till 45 meter från en häst till en annan.

Noggrann handtvätt är det viktigaste, men handsprit gör dig extra ren



Att tvätta händerna noga med varmt vatten och mycket tvål räcker långt.
Foto: Karin Artursson/SVA

En noggrann handtvätt, där man tvålar in händerna ordentligt och sköljer hela händerna i varmt vatten, räcker långt och är det viktigaste. Att sedan använda handsprit ger ett extra skydd, främst mot bakterier, men handtvätten är fortfarande den viktigaste delen. Har man ingen synlig smuts på händerna kan det räcka att sprita händerna, men har man synlig smuts måste man tvätta händerna först. Det är för att sprit bara gör rent på ytan, och har man smuts på händerna kan bakterier och virus sitta kvar under smutsens yta. Bakterier och virus kan sedan komma fram när man skrapar på smutsens yta.

Sprit (handsprit och ytdesinfektionssprit) dödar snabbt bakterier, jästsvamp och vissa virus, men fungerar inte mot vissa magsjukavirus.

Alla smittämnen är inte lika vanliga och smittrisen varierar



E-colibakterier kan finnas hos nötkreatur. En liten grupp av bakterierna orsakar ofta sjukdom: ehec. Djuren blir inte själva sjuka, men bakterien kan orsaka syndromet HUS, hemolytiskt uremiskt syndrom. HUS drabbar särskilt barn, äldre och personer med svagt immunförsvar. Foto: Dreamstime.

Hur stor risken är att bli smittad med ett smittämne som smittar mellan djur och människor beror bland annat på:

- Vilket smittämne det är och hur det sprids.
- Hur mycket av smittan som krävs för att bli sjuk.
- Vilken kontakt du har med ett smittat djur eller dess gödsel.

Flera av de vanligaste sjukdomarna som smittar mellan djur och människor får vi genom att få in djuravföring i munnen. Det kan både vara avföring i vanlig form eller mat och vatten som är förorenat av avföring. Djur kan smitta oss människor även om de inte ser sjuka ut. Det är därför viktigt att alltid tvätta händerna innan man äter, speciellt om man varit i kontakt med djur. Att vara noga med hygien, uppvärmning och förvaring när man lagar mat är också viktigt.

Bakterier

De tre vanligaste bakterierna som smittar på detta sätt är campylobacter, ehec och salmonella. Alla dessa är ganska ovanliga i Sverige, men det är runt 500–10 000 personer som får någon av dessa diagnoser varje år. Symtom är diarré, kräkningar och ibland feber.

De flesta blir smittade via mat utomlands, men vissa får sjukdomarna via direktkontakt med djur, t.ex. vid besök på gårdar. Flera olika sorters djur kan bära på dessa bakterier, framför allt lantbruksdjur. Även sköldpaddor, ormar och andra reptiler kan bära



Ringorm på en arm. Ringorm orsakas av en svamp som kan infektera både många olika slags djur och människor. Foto: Centre for Disease Control/ Wikimedia

på salmonella. Campylobacter smittar främst via vatten, opastöriserad mjölk (mjölk som inte är värmebehandlad) och mat som inte är tillräckligt tillagad, exempelvis kycklingkött som inte är helt genomstekt.

Parasiter

Cryptosporidier är parasiter som också kan smitta via förorenad mat, förorenat vatten eller vid gårdsbesök där besökare umgås med till exempel kalvar och sedan inte tvättar händerna innan de äter. Ca 200–400 personer per år får denna diagnos i Sverige. Symtom för både djur och människa är diarré.

Svampar

Ringorm orsakas av en svamp och smittar via direktkontakt med ett smittat djur/människa eller via svampsporer som kan finnas där djuret/människan har varit. Många olika sorters djur kan drabbas, framför allt många av våra husdjur (nötkreatur, häst, hund, katt, marsvin). Nötkreatur kan vaccineras mot ringorm. Symtomen varierar från inga alls till stora hårlösa fläckar eller ringformade, vita, skrovliga utslag i huden. Den som får ringorm brukar behandlas, och om det är ett djur bör stallet eller platsen där de bor göras rent och desinficeras.

Bakterier finns lite överallt på en gård



Runt köskranar, ställen där vatten tas till djur och runt tvättställ på toaletter samlas gärna bakterier. Foto: Sirirat/Shutterstock.com

Det är helt naturligt att bakterier från djuren kan hittas på olika ställen på en gård. Vad vi inte alltid tänker på är att sådana bakterier kan hamna i utrymmen där vi hanterar vår egen eller djurens mat.

Statens veterinärmedicinska anstalt, SVA, undersökte förekomst av bakterier i miljöer nära djur. I studien togs upprepade gånger prover från olika utrymmen på några gårdar. Bland annat togs prover från köskranar, kranar där vatten tas till djur och vid tvättställ på toaletter. Resultaten visade att det på många ställen förekom bakterier som vanligtvis hittas i jord och i djurens avföring.

Det här visar varför det är extra viktigt att regelbundet städa platser där man hanterar mat, både till människor och djur. Tänk också på att regelbundet byta ut disktrasor och diskborstar, eftersom bakterier som sedan kan spridas, ofta samlas på de här platserna.

För att förebygga smittspridning är regelbundna städrutiner och god handhygien viktiga åtgärder.

Skydda gårdens djur mot smittor



Djur som herrelösa hundar i andra länder kan bära på smittor vi inte vill ha in i Sverige. Foto: Africa Studio/Shutterstock.com

Det finns smittämnen i andra länder som vi inte har i Sverige, t.ex. rabies och olika parasiter. Om du tänker importera ett djur, som en gatuhund, bör du tänka på detta och se till att hunden verkligen är frisk. En hund som importeras måste vara rabies-vaccinerad, men andra sjukdomar kollas inte vid importen. Det är alltid en risk att importera djur, för vissa sjukdomar kan smitta även fast smittbäraren (djuret som importeras) inte visar några symtom.

Det kan också komma in smittor vi inte har i Sverige genom mat från andra länder, t.ex. mul- och klövsjuka och svinpest. Det är därför förbjudet att ge matavfall till nötkreatur, får, getter, grisar och höns eller andra fåglar.

Smittor kommer inte bara från andra länder. Man kan också få in smittor till sin gård om man på något sätt har djur från andra gårdar hos sig. Det kan hända både om man köper ett nytt djur, har djurhotell/pensionat eller tävlingar av något slag på gården då utomstående djur deltar. Gör du något av detta bör du tänka på att:

- Inte blanda gårdens djur med nya/utomstående djur.
- De nya djuren bör hållas i karantän, dvs. isolerade, några veckor för att man ska kunna kontrollera att de inte bär på smittor. Det betyder att de ska stå avskilt, utan kontakt med andra djur. Du ska byta kläder helt och tvätta händerna noga mellan besöken hos det nya djuret och resten av djuren.
- Pensionat/hotellverksamhet bör vara mycket noga med hygien. Djuren som bor där tillfälligt bör inte blandas med varken gårdens djur eller varandra. Ta inte emot sjuka djur av något slag. En bra idé kan vara att kräva att djuren är vaccinerade mot vanliga sjukdomar.

Vissa sjukdomar kan smitta mellan olika sorters djur



Andfåglar som gäss, ankor och änder kan bära på salmonella och fågelinfluensa utan att själva bli sjuka. Foto: Bengt Ekberg/SVA

Det finns en del sjukdomar som smittar mellan olika sorters djur. Campylobacter, salmonella, ringorm och influensa är exempel på det. Om olika sorters djur vistas tillsammans finns det därför risk att sjukdomar sprids mellan djuren.

Andfåglar som gäss, ankor och änder, kan bära på salmonella och fågelinfluensa utan att själva bli sjuka. Höns och kalkoner är extra känsliga för salmonella. De bör därför inte vara i kontakt med djur som kan bära på den sjukdomen. För att hålla djuren så friska som möjligt är det därför bra om olika djurslag hålls separat, eftersom ett djur kan smitta ett annat djur utan att själv ha några symtom på sjukdom.

På gårdar där det finns många olika anställda, kan det vara en bra idé att ha gemensamma regler och rutiner för hantering av djuren, utfodring och mockning. När man sätter upp reglerna är det bra att tänka på i vilken ordning alla djur tas om hand, och vilka djur som går tillsammans. Detta för att undvika att eventuell smitta sprids. Tänk särskilt på unga och mycket gamla djur eftersom de lättare blir sjuka. Det är även bra att ha separata redskap till olika grupper av djur. Det minskar risken för att sjukdomar sprids mellan djuren.

I en flock med djur är det alltid några som har högre status. De äter först och får därför ofta det bästa fodret. Ibland blandas nedtrampat foder med gödsel. Ofta är det djur med låg status som äter det fodret och de kan riskera att bli sjuka. Det är därför viktigt att man ser till att alla djur får foder av bra kvalitet.

Rengöring av djurtillbehör bör ske på en annan plats än där vi människor sköter vår hygien och tvättar våra egna saker, alltså inte i kök eller på toaletter.

Varför går det inte alltid att se vilket djur som bär på smittsam sjukdom?



Det går inte alltid att se på ett djur om det bär på olika smittämnen. Djuret kan ha få symtom eller kanske inte alls blir sjukt. Foto: Karin Artursson/SVA

Det är inte alltid så lätt att avgöra om ett djur är smittat eller inte. Det kan bero på att:

- Djuret är smittat, men har ännu inte utvecklat sjukdomen. Inkubationstiden d.v.s. tiden från smittotillfället tills djuret utvecklar sjukdomssymtom kan vara väldigt olika lång för olika sjukdomar. Vid vissa sjukdomar insjuknar djuret inom ett par dygn. I andra fall kan det ta veckor, månader eller till och med år.
- Djuret har fått en lindrig version av sjukdomen och har inte så kraftiga symtom. Olika individer som utsätts för samma smitta kan bli olika sjuka. En individ kan bli jättesjuk och visa mycket symtom. En annan visar kanske knappt några symtom alls.
- Djuret har tillfrisknat men är fortfarande smittsamt. I vissa fall fortsätter djuret vara smittsamt även om det inte längre har symtom.

Rensar inte lite skit magen?



Tänk på att det är extra viktigt att du tvättar händerna när du träffat lantbrukets djur. Foto: italay/Shutterstock

Både djur och människor har många miljarder bakterier i mage och tarmar. Detta innebär att en vuxen människa bär omkring på ungefär ett kilo bakterier. Dessa bakterier är våra vänner och behövs för vår matsmältning. De flesta bakterierna är alltså helt nödvändiga för att vi ska få i oss näring från den mat vi äter.

Eftersom bakterierna finns i tarmen kommer de ut med vår och djurens avföring. Men ibland har djur bakterier och andra mikroorganismer som vi människor kan bli sjuka av. Sådana mikroorganismer kallas zoonotiska. Dessa är vanligare bland lantbrukets djur än hos våra sällskapsdjur. Kor kan till exempel ha ehec-bakterier i sina tarmar, som kan göra oss människor sjuka. Det kan räcka med att vi får i oss så lite som tio bakterier för att bli sjuka. Oftast får man bara diarré, men ibland sätter sig bakterien på njurarna och då kan man bli allvarligt sjuk. Men det är lätt att undvika detta genom att alltid tvätta händerna efter man klappat djuren och innan man äter när man varit på en gård.

Andra bakterier som kan smitta från kor, får och get till människa är listeria och campylobacter. Dessa bakterier finns också i djurens avföring och kan lätt förorena till exempel mjölk. Därför ska man aldrig dricka opastöriserad mjölk.

Även höns kan bära på campylobacter. När djuren slaktas kan bakterier förorena kycklingköttet och följa med hem till köket. Det är viktigt att inte använda skärbrädan som man haft rå kyckling på till mat som ska ätas utan tillagning, exempelvis sallad. Det samma gäller kniven man skurit den råa kycklingen med.

Hur hanterar man döda djur?



Det händer att djur dör, och djuren kan kasta sina foster. Man måste ta hand om döda djur på ett speciellt vis. Foto: Bengt Ekberg/SVA

Tyvärr händer det ibland att djur dör eller behöver avlivas av olika skäl. Ofta kan man vilja göra något minnesvärt, som en begravning. Men det är inte alltid man får begrava ett djur precis hur man vill. Vad man får göra med kroppen efter att djuret har dött beror på vilket sorts djur det är, och var i landet man befinner sig.

- **Kor, grisar (undantag minigris), får, getter (undantag dvärggetter), höns och ankor:** Svensk Lantbrukstjänst brukar vanligtvis hämta djuret och köra det till en särskild förbränningsanläggning. Det finns dock undantag i vissa kommuner (kolla om det gäller just din kommun) i länen norr om Dalälven och i Värmland. Där får döda djur av dessa djurslag grävas ner.
- **Hästar och sällskapsdjur inklusive minigris och dvärggetter:** Får grävas ner, men kommunen kan ha särskilda regler så kolla alltid med kommunen. För hästar måste man ansöka om tillstånd hos länsstyrelsen i aktuellt län innan man gräver ner dem.
- **Man får inte lägga några döda djur i gödselstacken.**

OBS! Om man misstänker en allvarlig smittsam djursjukdom (epizootisjukdom), till exempel mul- och klövsjuka, svinpest eller fågelinfluensa måste man kontakta veterinär.

Antibiotikaresistens

Vad är antibiotika och när ska det användas?



Antibiotika ska bara användas om det verkligen behövs. Använd bara läkemedel som skrivs ut av läkare eller veterinärer. Illustration: Radu Razvan/Shutterstock.com

Är man sjuk kan man ibland behöva antibiotika för att bli frisk. Antibiotika kan användas som läkemedel. Det förstör bakterierna genom att antingen döda dem eller minska deras förmåga att föröka sig. Den första antibiotikan, penicillinet, upptäcktes 1928 och är idag en av de vanligaste antibiotikasorterna.

Det är viktigt att bara använda antibiotika om det verkligen behövs. Man ska alltså inte använda antibiotika vid till exempel enklare sårinfektioner, eftersom kroppen oftast klarar av att bekämpa sådana infektioner själv. Antibiotika biter inte på virus. Det betyder att man inte blir frisk snabbare av att ta antibiotika vid exempelvis förkylning eller luftrörskatarr.

Att använda antibiotika förebyggande, det vill säga att använda antibiotika när man är frisk för att skydda sig mot sjukdomar, hjälper inte. Det bidrar istället till att bakterier blir resistenta (motståndskraftiga) mot antibiotika. Dessutom kan det påverka de nyttiga bakterierna i tarmen negativt.

En antibiotikaresistent bakterie dör inte av antibiotika



Bakterier kan utveckla resistens, motståndskraft, mot antibiotika. Foto: Kateryna Kon/Shutterstock.com

Antibiotikaresistens innebär att bakterierna utvecklat ett försvar mot antibiotika, som gör det svårare att behandla infektioner. Resistens uppkommer när en bakterie har förändrats så att den inte dör av en viss typ av antibiotika.

Ju mer antibiotika som människan/djuren får i sig, desto större är risken att bakterierna blir resistenta. Dessutom kan bakterierna också "smitta" varandra med resistens. Denna "smitta" sker framför allt i tarmen. De resistenta bakterierna kan sedan spridas vidare till andra människor, ofta via händerna.

Om resistenta bakterier hamnar på och senare i oss kan vi också råka sprida dem till andra människor. Egenskapen att vara resistent finns nämligen i bakteriernas arvsanlag, antingen som ett fast arvsanlag som finns kvar i bakterien eller som små bitar av arvsanlaget som kan hoppa mellan olika sorters bakterier.

Att vara bärare av resistenta bakterier innebär dock inte alltid att man blir sjuk av dem. Det är bara om bakterierna orsakar en infektion som kroppen inte klarar av som det blir problem för den människa eller det djur som bär på bakterien. Då måste man använda andra typer av antibiotika än vad man gör i vanliga fall.

Globalt har vi också ett växande problem med multiresistenta bakterier, det vill säga bakterier som är resistenta mot flera sorters antibiotika. I vissa länder med hög antibiotikaanvändning finns det bakterier som inte går att behandla med några normala antibiotika. För att inte få samma problem i Sverige måste vi försöka motverka antibiotikaresistensen på alla sätt vi kan.

Att tvätta händerna är viktigt



Tvätta händerna noga. Följ de fem stegen så minskar du risken att sprida smittor vidare. Foto: Bodil Ardung/Region Uppsala

Varje dag rör vi vid många olika föremål. Vi öppnar kylskåpsdörren, knappar på tangentbordet eller trycker på stoppknappen på en buss. Det många inte tänker på är antalet bakterier som fastnar på händerna och under naglarna under en dag. De kan vi faktiskt inte se. När vi sedan äter, riskerar vi att få i oss dessa bakterier om vi inte tvättar händerna noggrant innan måltiden.

Det är speciellt viktigt att tvätta händerna när du har varit i kontakt med djur. På djur kan det finnas bakterier som kommer från deras avföring och som ibland kan göra oss människor väldigt sjuka. Eftersom sådana bakterier kan smitta mellan djur och människa är det viktigt att du tvättar händerna innan och efter att du klappar ett djur. För vissa är det en självklarhet, men väldigt många struntar i att tvätta händerna för att de inte ser någon smuts. Tänk då på att bara för att bakterierna inte syns betyder det inte att de inte finns – och ju färre människor som blir sjuka desto mindre antibiotika behöver vi använda!

God handhygien är vårt främsta medel för att minska smittspridning. Hur tvättar man då händerna på bästa sätt för att få bort så mycket bakterier och virus som möjligt?

- Skölj händerna under varmt rinnande vatten.
- Använd flytande tvål – det löser upp smuts och lossar bakterier från huden.
- Gnugga händerna ordentligt och tvåla in dem i minst 15 sekunder. Glöm inte tummarna!
- Skölj med vatten för att få bort löddret och den upplösta smutsen.
- Torka noggrant händerna torra med en pappershandduk.
- Sprita gärna händerna med handsprit efteråt för att bli extra ren.

Friska djur behöver inte antibiotika



Svenska djur som föds upp till kött får bara antibiotika när de är sjuka. I andra länder, särskilt utanför Europa, kan djur få antibiotika för att växa snabbare. Foto: Bengt Ekberg/SVA

Sverige är ett av de länder i världen som har minst problem med antibiotikaresistens. Länder med bra djurskyddslagar och ansvarsfull antibiotikaanvändning är de bästa länderna att köpa kött från.

Vi kan själva undvika att köpa kött från länder vi vet inte har så bra syn på djurskydd, hygien och antibiotikaanvändning. För att motverka spridning av antibiotikaresistenta bakterier kan man köpa kött från producenter som arbetar för god djurhälsa och klok användning av antibiotika.

Det går ofta att behandla en sårskada utan antibiotika



Ett sår i den så kallade karleden på en häst, strax ovanför hoven. Foto: Osterik/Shutterstock.com

Många sårskador hos djur kan behandlas utan antibiotika. Känner du dig osäker på hur du ska göra med ett sår ska du alltid ringa en veterinär och fråga.

I många fall räcker det att behandla djurets sår lokalt, om djuret:

- är piggt
- inte har feber
- inte haltar märkbart om såret sitter på ett ben
- inte har ett sår som är så svullet, luktar illa eller varar.

Tvätta såret med koksaltlösning, eller i vissa fall med mild tvål och vatten.

Efter en ordentlig tvätt kan ibland sårbehandlingsmedel utan antibiotika användas, till exempel fuktande geler och kompresser. Vanligtvis behöver man också lägga någon form av bandage över såret.

I vissa fall går det bra att djuret är ute tillsammans med de andra djuren, i andra fall behöver de stå inne i en box under läkningstiden. Rådgör alltid med en veterinär för att få rätt behandling för varje djur.

Gamla mediciner ska lämnas in till ett apotek



Flytande penicillin. Se till att alltid avsluta hela den kur med antibiotika som din läkare/veterinär förskrivit. Lämna tillbaka all medicin som blir över. Foto: i viewfinder/shutterstock.com

Det står alltid en sista förbrukningsdag på medicinens förpackning. Är förpackningen bruten (öppnad) är hållbarhetstiden kortare än den som står på förpackningen. Hållbarhetstiden påverkas också av vilken sorts medicin det är och hur den förvarats.

Använd aldrig medicin om sista förbrukningsdag har varit eller som du är osäker på om de har gått ut. All gammal medicin ska lämnas in till apotek. Det är extra viktigt när det gäller antibiotika. Chansa aldrig. Det kan vara farligt att använda mediciner som är för gamla!

Spola absolut inte ner överblivna mediciner i toaletten. De kan komma ut i miljön och skada djur och natur.

Använd aldrig antibiotika utan kontakt med läkare eller veterinär



Använd aldrig läkemedel som kräver recept utan att först ha varit i kontakt med en läkare eller en veterinär. Foto: Pressmaster/Shutterstock.com

Det är viktigt att du är i kontakt med en läkare eller veterinär när det kommer till användning av receptbelagda läkemedel.

Du ska alltså alltid utgå från en läkares eller veterinärs rekommendation vid medicinering. Använder du fel sorts läkemedel händer det i bästa fall inget, men i värsta fall kan du eller ditt djur bli ännu sjukare. Använder du fel dos av läkemedlet riskerar du (eller ditt djur) allvarliga skador.

Har du frågor kan du kontakta en vårdguide, ett apotek eller en legitimerad läkare eller veterinär.

Undvik att sprida smitta



En ordentlig handtvätt är en viktig del i god hygien. Foto: ZlataMarka/Shutterstock.com

För att minska smittspridning finns det några saker vi kan tänka på i vardagen. Det är inga svåra saker, och de minskar risken för att du och andra ska bli sjuka. Ju mindre vi blir sjuka, desto mindre antibiotika behöver användas. Detta är en viktig del i kampen mot antibiotikaresistens. Tänk på att antibiotikaresistens också kan smitta mellan människor och djur.

Ha god **handhygien**. Tvätta alltid händerna:

- Innan du äter.
- Innan och efter matlagning.
- Efter toalettbesök och blöjbyte.

Då minskar du risken för att få med dig smittan, att själv bli sjuk och att sprida smittan vidare till andra.

Ha god **hygien** vid **matlagning**:

- Ha rena ytor och redskap när du lagar mat.
- Rör så lite som möjligt i maten med händerna.
- Skölj alltid grönsaker noggrant, stek kött och andra animaliska råvaror väl så att alla bakterier dör.
- Ordentligt uppvärmd mat är bättre än kall, eftersom bakterier dör vid högre temperaturer (över 65 grader).
- Kom ihåg att använda olika redskap till kokt och rå mat, så att bakterier från den råa maten inte kommer över till den mat du ska äta.

Stanna hemma om du är **sjuk**. Om du låter kroppen vila återhämtar du dig fortare. Du sprider inte heller smitta till andra människor om du stannar hemma.

Djurskydd

Bra djurhantering kräver kunskap om djurens behov och beteende



Glada och friska kaniner som hoppar. Kaniner behöver daglig motion. De mår bäst av att få komma ut i en hage eller gå i sele varje dag. Foto: Anna Carlson

Alla arter har olika behov av utrymme, stimulans, social kontakt med mera. För att djuren ska få ett så bra liv som möjligt måste du veta vad de behöver.

Foder och vatten

Alla djur ska ha tillgång till rent vatten och ges rätt foder i lagom mängd. Olika sorters djur har olika näringsbehov och behöver därför olika slags mat, i olika mängd. Om besökare vill ge djuren något att äta bör de ge djurets vanliga föda. Både för att det ska vara foder som djuret tål och mår bra av, och för att det kan finnas bakterier och virus i maten som besökaren har med sig.

Utrymme

Det är viktigt att komma ihåg att lagen om djurskydd bara nämner miniminivåer, det vill säga minsta tillåtna nivå. Ett exempel är att de burmått som står i lagen är de minsta tillåtna för det djurslaget. Burar kan med fördel vara större än så.

Beteende

Det är också viktigt att känna till hur ett friskt djur av en art betar sig. Om ett djur plötsligt ändrar beteende betyder det oftast att något är fel och att djuret inte mår bra. Det är då viktigt att ta reda på vad som står på och lista ut vad som orsakade beteendet.

Djuret kan vara stressat för att något i miljön runt omkring inte är bra. Kaninhanar kan exempelvis må dåligt för att de tvingas göra upp med de andra hanarna i buren om rang. De kan också reagera på en inkräktare eller något fientligt som går utanför buren, t.ex. en katt.

Om inget i miljön verkar dåligt kan djuret ha fått en sjukdom eller ha ont någonstans. Då bör man kontakta en veterinär.

Behandla djur med respekt



Det går att lära de flesta djur många olika saker om man gör det på rätt sätt. Exempelvis kan både kaniner och hästar lära sig hoppa. Foto: Anna Carlson

Djur är individer och kännande varelser. Det betyder att alla djur av en art inte alltid beter sig likadant. Därför är det viktigt att vi människor anpassar oss efter deras behov. De behöver precis som vi olika saker för att må bra och det måste vi komma ihåg.

Djur kan också känna smärta. Det är lika fel att misshandla djur, eller medvetet göra dem illa på annat sätt, som det är att skada människor. Att tvinga ett djur med våld till att göra något är aldrig rätt väg. Vill du lära djuret något kan ett tips vara att berömma och belöna det när det gör rätt, eftersom djuret oftast tycker det är roligt och vill göra det igen. Gör djuret fel eller inget alls får du lugnt visa vad det ska göra igen. Att bestraffa djuret gör det aldrig bättre. Det är också viktigt att veta att vi inte ska pressa djur till saker de inte kan eller vill.

Om du äger ett djur har du tagit på dig ansvaret att se till att det mår bra. Det innebär bland annat att du ska göra vad du kan för att minska risken att smitta sprids mellan olika djur.

Detta kan du göra genom att vara noggrann med hygien:

- Tvätta alltid händerna mellan besök i olika djurgrupper eller stall.
- Hantera de svagaste djuren som är mest mottagliga för sjukdomar först.

Att släppa ut och överge tama djur i naturen är inte tillåtet. De är uppfostrade till att leva med människor och kan oftast inte klara sig själva. Om de klarar sig kan de bli ett hot mot andra arter, och ställa till med problem bland annat i trafiken.

Håll koll på djuren



En varm dag är det viktigt att det finns skugga i hagen. Foto: Anna Carlson

För att du ska kunna upptäcka om djuren skadat sig eller fått en infektion måste du titta till dem regelbundet. Gör det minst två gånger per dag, och gärna mer. För att minska risken för att djuren ska bli sjuka kan man vidta förebyggande åtgärder. Detta är saker som gör att djuret mår bättre och till exempel blir mer motståndskraftiga mot bakterier, virus och parasiter. Exempel på förebyggande åtgärder är vaccinationer, pälsvård samt klo-, klöv- och hovvård.

Väder och temperatur är något som kan påverka hur djuren mår. Vid extrema väder och temperaturer bör du vara extra noggrann med att kolla att de mår bra. Under varma dagar behöver djuren tillgång till skugga. En hund i en bil kan snabbt få värmeslag när solen skiner in och temperaturen stiger. Ser du en hund i en varm bil utan någon öppen ruta – försök få tag på ägaren. Går inte det ska du ringa polisen.

Kyla i sig är oftast inga problem om djuren har ordentlig vinterpäls. Är det däremot blött och blåsig har djuren svårt att hålla värmen. Då är det viktigt att de har en torr och ren liggplats med skydd mot vind och regn, särskilt under vintern. Detta är extra viktigt för unga, gamla, sjuka och på andra sätt svaga djur.

Hantera djur försiktigt



Låt alltid djuret nosa på din hand först, så det kan välja om det vill hälsa eller gå iväg. Är det ett litet djur kan du försöka komma ner på samma nivå för att inte skrämma bort det. Foto: Anna Carlson

För att djuren ska tycka att det är lika roligt att umgås med oss som vi tycker det är att umgås med dem, måste vi vara noggranna med hur vi hanterar dem. Låt djuren gå undan en stund om de vill, och stressa dem inte. Att lyfta upp och bära omkring på dem om de inte vill det är ingen bra idé. Djuren kan skada sig om du försöker hålla fast dem. Sätt dig istället lugnt ned och låt dem hälsa på dig i sin egen takt, utan att tvinga dem.

Djur som känner sig instängda och stressade kan ibland reagera med aggressivitet. De vill egentligen inte dig något illa, utan bara komma bort från situationen som de tycker känns otäck. Då är det klokt att backa undan och försöka hantera djuret på ett annat sätt. Det är aldrig klokt att tvinga ett djur till något.

Även djur som har ont kan reagera med aggressivitet, fast de inte medvetet vill skada dig utan egentligen bara vill bli lämnade i fred. Förändras ett djurs beteende plötsligt, kan det betyda att djuret känner smärta. Om du inte själv kan undersöka och ta reda på vad som är problemet bör du kontakta en veterinär.

Umgås på djurens villkor



Djur behöver lugn och ro när de äter. Foto: Bengt Ekberg/SVA

De allra flesta tycker att det är roligt att umgås med djur, och det är jättebra. Men det är viktigt att komma ihåg att det inte är vår rättighet att alltid få djurens uppmärksamhet. Precis som människor är djur ibland inte sugna på att göra en viss sak. Det måste vi respektera.

Även djur som trivs med människor behöver ibland ta en paus och få göra något annat, speciellt djurungar som behöver få vila i fred. Om du lekt med djuret en stund är det klokt att låta det vila ett tag. Ser du ett djur som precis lagt sig för att vila är det snällt att låta det ligga en stund innan du närmar dig.

Djur som tas med och visas upp på exempelvis mässor eller vid besök på förskolor, skolor eller äldreboenden bör vara tåliga och ha bra kondition. Ett djur som lätt blir stressat kan tycka situationen är läskig och bli rädd eller i värsta fall aggressiv. Det är påfrestande för djur att vara i en obekant, livlig miljö och hela tiden vara i centrum. Därför bör djuren ha en lugn, avskild plats att gå till om de står i en monter eller en hage.

Om visningen innebär tät kontakt med besökare under hela dagen, till exempel ponnyridning, är det bra om djuret får några pauser när det kan få ta det lugnt ensam. Verksamheter som visar upp djur för allmänheten kan behöva tillstånd från länsstyrelsen.

Djurförflyttningar ska ske lugnt



En fägata är en stig man leder djur från gården till betet på.
Foto: Anna Carlson

Om djur behöver flyttas från en plats till en annan bör du göra det lugnt och ge djuren möjlighet att själva ta sig fram under kontrollerade former. Att skrika, slå eller tvinga djuren är fel väg att gå. Det kommer inte att lösa problemet om djuren inte vill flytta sig. Låt istället djuren ta den tid på sig som de behöver.

Om du ska flytta flockdjur, som hästar, är det lättare att flytta alla samtidigt. Tar du ett djur i taget, kan hästen vägra att flytta sig för att den inte vill lämna sin flock.

För att göra förflyttningen enkel är det bra att ha tidigare erfarenhet av att flytta djuren i lugn och ro. Större djur som behöver flyttas i en djurtransport kan tycka transporten är väldigt läskig och vägra gå in de första gångerna. Därför är det viktigt att vänja dem vid att lastas i och ur en transport, i fall de någon gång behöver köras till veterinären eller flyttas någon annanstans.

Ge djuren rätt foder och håll rent



Fråga alltid djurens skötare innan du matar djur som inte är dina. Foto: italay/Shutterstock.com

Många djur äter allt de kommer över. De tänker inte efter om maten är bra för dem eller inte, som vi människor gör. Djuren ska få mat som är nyttig för dem av sina skötare. Därför bör man inte ge dem något annat. Djuren kan bli feta av fel sorts mat. Det mår de inte bra av. De kan också få i sig saker deras magar inte kan smälta. Matrester vi ger dem kan även innehålla smittor, som gör att djuren kan bli väldigt sjuka.

Vissa sjukdomar kan både djur och människor få. Vi kan därför råka sprida smitta vi bär på till djuren även fast vi själva inte är sjuka. Det är alltså väldigt viktigt, både för vår egen och djurens skull, att vi tvättar händerna både före och efter vi klappar djuren. Det är också bra att tvätta händerna om man går mellan olika djurgrupper, för att inte sprida smitta mellan dem.

En annan viktig del i hygien är djurens vatten. De ska alltid ha tillgång till rent och fräscht vatten, och det är viktigt att regelbundet göra rent vattenhinkar och koppar från smuts, matrester och avföring.

Livsmedelshygien

Under röt månaden blir mat sämre snabbare



Förvarar du mat i kylskåp håller den sig ätbar längre. Foto: photocritical/Shutterstock.com

Bakterier och mögelsvampar trivs bäst i hög värme och luftfuktighet. Därför lever de gärna i vår mat. Äter vi möglig eller bakteriefylld mat kan vi bli väldigt sjuka.

Under sensommaren i Sverige är klimatet som bäst för bakterier och mögelsvamparna som kan finnas i vår mat, och maten blir då sämre snabbare. Den här perioden brukar kallas för röt månaden. Den inträffar vanligtvis i slutet av juli till mitten av augusti, men är inte styrd av datum utan av väder och temperatur.

För att förhindra att dåliga bakterier växer i maten under röt månaden rekommenderar Livsmedelsverket:

- Håll varm mat varm, och kall mat kall.
- Tvätta händerna innan du lagar och äter mat.
- Ha ordentligt kallt i kylskåpet.
- Håll maten kall, till exempel med hjälp av kylklampar, om du ska åka någonstans.

När matens bäst före-datum gått ut



Du måste inte kasta mat bara för att bäst före-datumet gått ut. Undersök först om den verkar dålig. Lukta på mjölken och se om den är tjock, rinnig eller har fått klumpar. Foto: OoddySmile Studio/Shutterstock.com

Det är viktigt att inte ta fram mer mat än vad man behöver, eller slänga mat i onödan. Ett vanligt misstag många gör är att slänga mat som har passerat bäst före-datum. Faktum är att maten oftast kan ätas några dagar efter att datumet passerat om den har förvarats som den bör. Titta, lukta och smaka på produkten. Verkar den som vanligt kan du utan problem äta eller dricka den.

Låt säga att du hittar ett mjölkpaket i kylskåpet som gick ut för två dagar sen. Titta och lukta på mjölken och leta efter eventuella tecken på att den är gammal. Kolla om den är tjock, rinnig eller om den har klumpar. Känn om den luktar surt, beskt eller gammalt på något annat sätt. Är den som vanligt kan du smaka på mjölken. Smakar den som vanligt är det inga problem att dricka den.

Skölj av grönsaker och bär innan du äter dem



Även grönsaker utan synlig smuts bör sköljas. De kan ha mikroorganismer på ytan. Foto: Kittapasp/Shutterstock.com

För många är det självklart att skölja av frukt och grönt innan servering. Andra struntar i det. Man kanske tror att det inte är viktigt, men det kan faktiskt spela ganska stor roll. På råa grönsaker kan det finnas mikroorganismer som kan infektera tarmen och göra oss sjuka. De kan exempelvis komma från jorden de växer i, gödsel, bevattningsvatten eller bakterier från kunder i butiken. När man sköljer grönsakerna rinner smuts och dåliga bakterier av.

Grönsaker med tunna blad, t.ex. ruccolasallad, kan ofta se lite "gamla" ut. Man behöver inte slänga dem direkt för att man tror att de är dåliga. För att få salladen att se lite fräschare ut kan man lägga den i kallt vatten och låta den vila på lite papper efteråt.

Ibland kan man behöva använda andra metoder för att få bort alla mikroorganismer från grönsaker och bär. En bra lösning är att tillaga dem, eftersom bakterier och de flesta virus dör under upphettning.

Opastöriserad mjölk kan göra dig sjuk



Pastörisering är en värmebehandling som dödar ohälsosamma bakterier i mjölk. Det gör den ofarlig att dricka. Foto: Pixabay

Du bör aldrig dricka opastöriserad mjölk. Varken i Sverige eller i andra länder. Mjölken kan nämligen ha förorenats med bakterier innan den når mjöltkanken. I Sverige har vi som tur är utrotat bakterier hos våra djur som kan ge allvarliga sjukdomar som tuberkulos. Men det finns andra bakterier som kan spridas med opastöriserad mjölk, t.ex. ehec.

Pastörisering är en värmebehandling som dödar eventuella bakterier och mikroorganismer som inte är hälsosamma. Pastöriserad mjölk är därför ofarlig att dricka.

Använd olika redskap till kött och grönsaker och diska noga skärbrädan du skurit kött på



Var noga med att inte använda samma skärbräda och kniv till rått kött som till andra livsmedel. Foto: Karin Troell/SVA

Använd inte samma skärbräda och kniv till rått kött, framför allt kyckling, och andra livsmedel utan att diska dem emellan. Det bästa är att ha separata skärbrädor för kött, grönsaker, råa livsmedel, lagad mat och bröd.

Tänk också på att inte använda den odiskade skärbrädan eller kniven du just använt till rått kött, att skära upp det nylagade köttet med.

Diska hellre för ofta än för sällan! Bästa rengöringen är manuell med borste, hett vatten och diskmedel. Gnugga ordentligt så det blir rent även i små strukturer och eventuella skårar.

Skärbrädor kan vara av olika material. Vanligast är plast eller trä. Oavsett vilket material man väljer ska man ta hand om skärbrädan. När skärbrädan fått skårar som är svåra att få rena är det dags att byta ut den. Om den är av trä, kan du slipa den. En skärbräda av trä innehåller olika träsyror som kan hjälpa till att hålla bakterier borta. Den torkar dessutom ut fukten, vilket plsten inte kan göra. De skadliga bakterierna överlever inte utan fukt.

Att värma maten ordentligt gör att mikroorganismer dör



Värm upp maten ordentligt. Då dör ohälsosamma bakterier som kan finnas i maten. Foto: CatchaSnap/Shutterstock.com

Många har troligen hört talas om smittämnen salmonella, campylobacter och kanske även norovirus och cryptosporidium i skolan, eller någon annanstans. De sprids ofta genom mat och det är därför viktigt att vi vet hur vi ska hantera maten för att undvika att bli smittade och sjuka. Mikroorganismer dör nämligen om vi hettar upp maten ordentligt.

Hur varm maten ska vara är olika beroende på vilket smittämne som är aktuellt. En generell regel är att hettar upp maten till minst 65 grader.

Vid uppvärmning bör du tänka på att:

- Uppvärmningen ska vara effektiv. Maten ska bli varm snabbt.
- Temperaturen du vill nå ska mätas i mitten av maten.
- Värma rester i små portioner, ifall du inte orkar äta upp allt.
- Frysa in rester du inte tror att du kommer vilja äta de närmaste dagarna.
- Maten värms inte jämnt i mikrovågsugn. Alltså kan det fortfarande finnas smittämnen i den del av maten som inte blir varm om du värmer för slarvigt.
- Använda lock och säkerställa att all mat på tallriken eller i matlådan blivit genomvarm.

Sätt in kylvaror i kylskåpet så fort som möjligt



Skadliga mikroorganismer kan göra mat och livsmedel dåliga. Kylskåp har sval luft som gör att mikroorganismerna inte växer till lika snabbt. Foto: ARENA Creative/Shutterstock.com

Tillagad mat som inte äts på en gång håller ofta flera dagar om den förvaras i kylskåp. Om man inte tar hand om maten på rätt sätt kan skadliga mikroorganismer växa till i livsmedlet, eller så kan den förstöras.

Livsmedelsverket rekommenderar:

- Ät maten kort tid efter tillagning.
- Kyl ner varm mat snabbt om den inte ska ätas direkt.
- Förvara maten antingen i kylskåp eller frys in den.
- Det är okej att äta mat som kylts ner snabbt efter tillagning och sedan förvarats kyld i en tät förpackning om den ser ut och luktar som vanligt.
- Mindre mängder tillagad mat kan ställas in i kylan direkt, men större mängder mat bör svalna innan de ställs in i kylskåpet. Annars kan temperaturen i hela kylskåpet höjas. Då påverkas andra livsmedel så att deras hållbarhet kan försämrast.

Att frysa livsmedel dödar många mikroorganismer



Många mikroorganismer i livsmedel dör om man fryser dem. Tyvärr gäller det inte norovirus. Norovirus kräver upphettning för att avdödas. Djupfrysning orsakar då och då utbrott av kräksjuka på grund av att de innehåller norovirus. Foto: Wikimedia

När man fryser ned ett livsmedel stannar bakterietillväxten i det av. I och på livsmedel kan det finnas fler mikroorganismer än bakterier, som kan orsaka sjukdom genom att etablera sig i tarmarna. Många av dem dör om livsmedlet fryses ner i en vanlig frys. Det är viktigt att vara noggrann och se till att hela livsmedlet är genomfrost om man är ute efter att döda mikroorganismerna.

Frysning är också ofta ett bra sätt att få livsmedel behålla sin smak och fräschör. Vissa mikroorganismer dör dock inte vid frysning, till exempel norovirus. När det finns risk för att livsmedlet innehåller mikroorganismer som inte dör vid nedfrysning behöver man istället hetta upp (koka) livsmedlet för att de ska dö.

Det finns goda bakterier i många livsmedel



Yoghurt innehåller bakterier som är nyttiga och bra för kroppen. Foto: Denise Torres/Shutterstock

I vår kropp har vi massor av bakterier. Alla orsakar inte sjukdom. De flesta är tvärtom våra vänner. Vi har goda bakterier både i vår tarm och på huden, i näsan och i munnen. De hjälper till att hålla sjukdomsframkallande bakterier borta, och hålla oss friska.

Goda bakterier finns också i vår mat. De finns framför allt i syrad mat som fil, yoghurt och surkål. Dessa goda bakterier kallas probiotika. Probiotika hjälper oss att skydda kroppen och ta hand om maten. Vi kan också ta kosttillskott med probiotika. De som äter probiotika i rimliga mängder kan få hälsofördelar.

Konserverad mat behåller smaken och håller längre



Inlagd sill är konserverad. Konserverad mat bevarar sin smak och håller längre. Foto: Wollertz/Shutterstock.com

Konservering är en metod vi har använt i årtusenden. Ordet konserv kommer från latin. Det betyder just bevara. När man konserverar mat använder man metoder för att maten ska hålla sig ätbar längre innan den jäser, möglar eller ruttnar. Konservering går ut på att döda eller begränsa mikroorganismerna så att livsmedlet håller sig ätbart och fräscht.

Exempel på konserveringsmetoder:

- torkning
- saltning
- sockring
- syring
- värmebehandling.

Mat i konservburk har ofta genomgått en så kallad hermetisering. Processen går ut på att man hettar upp livsmedlet till 80 – 100 grader. Vid dessa temperaturer dör bakterierna och maten får lång hållbarhet om den förpackas lufttätt, till exempel i en konservburk. Det finns olika typer av konserver: hel- och halvkonserv.

Helkonserv

- Kan förvaras i rumstemperatur.
- Ska ha lång hållbarhet efter att man köpt det (minst ett år, oftast längre).
- Exempel: konserverade bönor.

Halvkonserv

- Har inte genomgått en värmebehandling, vilket leder till kortare hållbarhet.
- Behöver vanligtvis förvaras i kylskåp.
- Exempel: inlagd sill.

Det går bra att konservera livsmedel på burk hemma. Ofta konserverar vi till exempel när vi gör hemgjord sylt och saft. För att lyckas med sin konservering gäller att man använder fräscha råvaror, arbetar hygieniskt och snabbt, samt att man ser till att förpackningen man konserverar i är tättslutande så att ingen luft kommer in.

Att tvätta händerna innan matlagning är viktigt



Tvätta händerna innan du lagar eller äter mat. Med god handhygien minskar du risken att bli smittad av oönskade bakterier som kan göra dig sjuk. Foto: Bodil Ardung

Varje dag rör vi vid många olika föremål. Vi öppnar kylskåpsdörren, knappar på tangentbordet eller trycker på stoppknappen på en buss. Det många inte tänker på är antalet bakterier som fastnar på händerna och under naglarna under en dag. De kan vi faktiskt inte kan se. När vi sedan äter, riskerar vi att få i oss dessa bakterier om vi inte tvättar händerna noggrant innan måltiden.

Det är speciellt viktigt att tvätta händerna när du har varit i kontakt med djur. På djur kan det finnas bakterier som kommer från deras avföring och som ibland kan göra oss människor väldigt sjuka. Eftersom sådana bakterier kan smitta mellan djur och människa är det viktigt att du tvättar händerna innan och efter att du klappar ett djur. För vissa är det en självklarhet, men väldigt många struntar i att tvätta händerna för att de inte ser någon smuts. Tänk då på att bara för att bakterierna inte syns betyder det inte att de inte finns – och ju färre människor som blir sjuka desto mindre antibiotika behöver vi använda!

God handhygien är vårt främsta medel för att minska smittspridning. Hur tvättar man då händerna på bästa sätt för att få bort så mycket bakterier och virus som möjligt?

- Skölj händerna under varmt rinnande vatten.
- Använd flytande tvål – det löser upp smuts och lossar bakterier från huden.
- Gnugga händerna ordentligt och tvåla in dem i minst 15 sekunder. Glöm inte tummarna!
- Skölj med vatten för att få bort löddret och den upplösta smutsen.
- Torka noggrant händerna torra med en pappershandduk.
- Sprita gärna händerna med handsprit efteråt för att bli extra ren.

Tänk miljövänligt när du diskar



Diskmedel behövs för att lösa upp matrester. Använd så lite diskmedel som möjligt, men så mycket så att det löddrar. Foto: Nika Art/Shutterstock

Många slösar omedvetet med resurser när de diskar, till exempel genom att använda för mycket papper att torka med eller onödigt mycket diskmedel. Till en tallrik behövs inte en hel matsked diskmedel! Följ stegen nedan för att diska miljövänligt och effektivt.

- Skölj först av det som ska diskas i kallt eller ljummet vatten och ställ åt sidan.
- Lägg allt som ska diskas i diskhon.
- Fyll diskhon med varmt vatten och tillsätt ungefär en tesked diskmedel.
- Diska av en sak i taget med diskborsten och skölj med rent vatten.
- Torka av den rena disken med en torr ren kökshandduk.

Tänk på att diskvattnet ska vara rent hela tiden. Ett tips är därför att börja med de renaste sakerna och ta de smutsigaste sist!

Dricksvatten från egen brunn behöver testas



Vatten är det viktigaste livsmedlet. Om man har en enskild brunn är det bra att testa kvaliteten på vattnet vart tredje år. Foto: Pixabay

Många människor i Sverige får sitt dricksvatten från en så kallad enskild brunn. Det är en grävd eller borrarad brunn, oftast på den egna gårdsplanen. Brunnen förser hushållet med dricksvatten och hushållsvatten till tvätt, disk och toaletter m.m..

Det vatten vi får från en brunn kan få försämrad kvalitet av att det kommer in ytvatten från markytan eller att det tränger in vatten från sidorna i brunnshålet. Då finns risk att även vatten från närliggande avlopp eller gödsel kommer in i brunnsvattnet. När det händer är det stor risk att det kommer in mikroorganismer som kan orsaka sjukdom i dricksvattnet. De kan vara en orsak till att man blir dålig i magen.

Vatten är det viktigaste livsmedlet. Du bör alltid kunna känna dig trygg med ditt kranvatten. Livsmedelsverket rekommenderar att man regelbundet testar kvaliteten på sitt vatten i den enskilda brunnen. Testa vattnet minst en gång var tredje år.

Miljö

Vi behöver alla samarbeta i naturen



Vi är alla ett med naturens kretslopp. Människors och djurs hälsa hänger ihop med växter, mikroorganismer och mer. Bildmontage: David Stephanson/SLU

Naturen är en plats för alla organismer, både människor, djur, växter och mikroorganismer. One Health är ett förhållningssätt som blivit en rörelse. Det visar på att människornas, djurens och naturens hälsa hör ihop. För att det ska finnas ett fungerande samspel mellan organismer behöver vi människor ta ansvar genom att göra genomtänkta handlingar. Vi människor har redan på många sätt rubbat den ekologiska balansen i naturen. Vi hugger till exempel ned regnskog där djur som är beroende av just den miljön lever.

Läran om samspel i naturen mellan organismer och dess miljö kallas för ekologi, och är en viktig del i One Health. Att människor, djur och omgivning ska kunna leva i samklang är nödvändigt för ett fungerande samhälle, eftersom vi kan dra nytta av varandra.

För att vi ska kunna uppnå det behöver vi ha kunskap om naturen runt oss och vad den behöver. Om man till exempel förändrar ett land, så att det inte längre finns skog och naturområden utan nästan bara industrier och andra byggnader skulle väldigt få djurarter kunna finnas kvar. Husdjur som hundar och katter skulle nog överleva, men troligen inte så många lantbruksdjur och vilda djur. Utan dessa djur skulle vi exempelvis inte kunna äta kött eller mejeriprodukter eller få läder till läderindustrin (om vi inte importerade dessa produkter). Det är ett av skälen till att vi människor måste se till att värna om alla arter, inte bara vår egen.

Var försiktig så skadas varken du eller getingarna



Många är rädda för getingen – de allra flesta helt i onödan. Foto: Pixabay

Har du blivit stucken av en geting någon gång? Då vet du att det kan göra ganska ont. Vid ett getingstick uppstår ofta rodnad och svullnad kring sticket, och det kan börja klia och svida. Det är vanligtvis inte farligt, men kan kännas obehagligt. För att minska smärtan kan du ha på kylande salvor som till exempel alsogel, eller linda in en isbit i en handduk och trycka mot sticket.

Är du allergisk kan det däremot vara farligt att bli stucken av en geting. Börjar du må illa, kallsvettas eller bli blek kan det tyda på att du fått en allergisk reaktion. Får du dessutom andningssvårigheter av att ansikte och svalg svullnar upp, nässelutslag eller hjärklappning behöver du söka läkarvård omedelbart.

Se inte getingar som fiender. De sticker dig inte om du inte utgör en direkt fara, t.ex. om du trampar på dem. Getingar är inte "elaka" som många tror. De sticker bara för att försvara sig. Biet är en släkting till getingen. Biet dör när det sticker en människa. Det tar också mycket kraft för getingen att sticka. De gör det bara som en sista utväg. Om du är lugn när en geting kommer, och inte hotar den eller getingens flock, kommer den inte att skada dig.

Om du får en fästing, ta bort den så snart som möjligt



Fästingar är spindeldjur, med flera olika utvecklingsstadier. Fästingar kan bära på smittämnen som kan göra människor och djur, som hästar, sjuka. Om en fästing bitit sig fast är det bra att ta bort den så snart som möjligt. Foto: Pixabay

Vad är en fästing?

Fästingen tillhör gruppen spindeldjur. Den har fyra utvecklingsstadier: ägg, larv, nymf och vuxen. När en fästinghona har lagt sina ägg, kläcks de till larver med sex ben. Som fullvuxen har den åtta ben. Fästingar överlever genom att suga blod.

Varför ska man ta bort en fästing?

Om man inte tar bort en fästing riskerar man att den sitter kvar och smittar en med sjukdomar som TBE och borrelia. TBE-virus och borrelia är vanliga hos de svenska fästingarna. Ju tidigare man avlägsnar fästingen från sin kropp efter att man fått syn på den, desto mindre risk är det att bli smittad. Om man tror att man blivit smittad med något från en fästing, är det viktigt att kontakta sjukvården.

Hur ska man ta bort en fästing?

Har man fått en fästing bör man antingen använda en pincett eller en fästingborttagare. Ta tag i fästingen så nära huden som möjligt. Dra rakt utåt. Stannar en bit av fästingen kvar i huden är det egentligen ingen fara. Kroppen brukar själv stöta bort den efter ett tag. Dessutom ökar inte infektionsrisken om en del sitter kvar. Efteråt kan man regelbundet under närmaste dagarna tvätta området där fästingen bitit sig fast med tvål och vatten.



I områden med högt gräs, mycket sly och lövskog hittar man ofta fästingar. Om man klär sig i ljusa kläder syns fästingarna lättare när de kryper på en. Foto: Bengt Ekberg/SVA

Var finns fästingar?

Fästingar hittar man främst i skogen och i högt gräs. De trivs i mörka och fuktiga områden. Det är därför viktigt att göra en noggrann "fästingkontroll" om man varit ute i skogen eller i högt gräs. Fästingar söker sig lite varstans på kroppen, särskilt dit huden är tunn. På små barn hittar man dem ofta i knäveck, armhålorna och bakom öronen. De är ganska små och svåra att hitta. Ibland kan man missta dem för ett födelsemärke.

När på året finns fästingar?

I Göta- och Svealand kan man hitta fästingar redan när det bara är några grader varmt ute under tidig vår, och ända in i november.

Hur ska man skydda sig själv och andra från fästingar?

Det är bra att ha täckande kläder som långbyxor och långärmat. Ska man röra sig mycket utomhus kan det vara bra att ha strumpor som täcker vaderna och gärna stövlar. Det är också bra att ha ljusa kläder eftersom det är lättare att upptäcka fästingar när de kryper omkring på ljust underlag. Förutom att göra en fästingkontroll på sig själv, kan det även vara bra att kolla sina husdjur, då sjukdomarna kan smitta dem också.

Man kan skydda sig mot TBE genom att vaccinera sig.

Klara färger i naturen är en varning



Flugsvamp och pilgiftsgroda – två arter som tydligt signalerar att vi inte bör äta dem. Foto t.v. Richard Croft/Wikimedia; t.h. Wikimedia

Varför har vissa organismer starka färger och teckningar som syns bra, istället för att ha samma färg som omgivningen och smälta in? Färgglada organismer, det vill säga växter och djur, vill oftast signalera något. Färgerna är en varning som signalerar till omgivningen att organismen är farlig, oätlig eller rent av giftig.

Det här är ganska vanligt och förekommer bland många djur och växter. Ett par exempel är den röda flygsvampen och olika fjärilslarver, som ger en varningssignal med en kombination av skarpa färger och små vassa hårstrån som irriterar huden vid beröring.

Getingen är ett annat exempel på ett djur med varningsfärger. Den starka gula färgen och de tydliga ränderna signalerar åt andra djur att hålla sig borta, så att de inte blir stuckna och blir föda åt getingens larver.

Vissa organismer drar nytta av andras rädsla för djur och växter med varningsfärger. Genom att se ut som "farliga" djur, skräms de trots att de inte är farliga. Ofarliga blomflugor som liknar getingar är ett bra exempel på detta.

Undvik att mata fåglar där du äter



Collage: Signe Lundqvist. Illustrationer: Wikimedia Commons och Pixabay.

Det är lätt hänt att man delar med sig av några smulor till en förbiflygande fågel när man sitter och fikar. Men var försiktig med att mata fågeln precis där du äter. Du kan faktiskt göra både dig och fågeln en otjänst. Dels finns det risk att du ger fågeln något som den inte tål eller något den kan sätta i halsen. Dels kan du själv riskera att bli sjuk. Fåglar kan ha bajsat på bordet innan, och fågelbajs kan innehålla bakterier som smittar till människor, till exempel salmonella.

Det är alltid viktigt att tänka på hygien när du är utomhus och äter, även om det inte finns djur i närheten just då. Torka därför av bordet innan du äter. Ta gärna med någon form av handdesinfektion för att kunna sprita dina händer före och efter din måltid om du inte kommer åt att tvätta dem.

Du kan mata fåglar, men då bör du göra det vid ett fågelbord eller på marken långt ifrån där du har din picknick. Tänk då på att:

- Ge fåglarna mat som ingår i deras naturliga föda, exempelvis solros- och hampfrön. Olika fåglar äter olika saker, men en tumregel är att det bör komma från naturen.
- Fågelbordet skall vara placerat långt ifrån där du brukar äta och fika.
- Fågelbord ska vara konstruerade så att fåglarna inte behöver stå eller sitta i maten.
- Fågelbordet bör göras rent regelbundet. Låt alltid en vuxen med kunskap om smittskydd rengöra fågelbordet. Använd inte samma diskutrustning som till matlagning och vanlig disk. Gör rent t.ex. med diskborste och diskmedel. Desinficera gärna fågelbordet med sprit efteråt. Använd gärna skyddshandskar.
- Se till att foderbord och foderautomater inte har vassa spetsar och kanter som kan skada fåglarna. Även små sårskador kan attrahera bakterier och virus, också hos fåglar som är friska i övrigt.

Låt naturen själv ta hand om döda djur



*Död gråtrut. Naturen bryter ofta själv ned döda djur.
Foto: Bengt Ekberg/SVA.*

När ett djur dör kommer naturen själv att bryta ner det. Andra djur, insekter, svampar och bakterier tar hand om den processen. De kallas för nedbrytare. Det är tack vare dessa nedbrytare som det finns en fungerande näringskedja. I den går energi runt i ett kretslopp. Alla arter inom ett visst område i naturen är beroende av varandra, och de utgör ett ekosystem.

Allt börjar med att solen gör så att växterna växer → växterna äts upp av växtätare, t.ex. en hare → haren äts i sin tur upp av räven → när räven dör bryts den ner av en nedbrytare → näringen från den döda räven, i form av nedbrytarnas avföring, tas upp av marken → nya växter kan växa.

Vi människor behöver alltså inte tänka på att begrava eller flytta ett vilt djur som dött, såvida djuret inte ligger "i vägen" eller nära en bostad, förskola, lekplats eller någon annan allmän plats. Djuret bör i så fall flyttas av hygieniska skäl. Ta hjälp av en vuxen för att flytta ett dött djur.

Det är viktigt att ha på sig handskar, eventuellt skyddskläder och att tvätta både händer och kläder efter kontakt med djuret, för att förhindra eventuell smittspridning.

Är vattnet fullt av alger bör du inte bada



Ser vattnet ut så här är det algblooming i vattnet och du bör vara försiktig med att bada. Foto: Patrik Nylin/Wikipedia

Badsäsongen i Sverige sammanfaller till viss del med algbloomingen, som kan ske i vattendrag, sjöar och hav under framför allt sensommaren. Alger kan vara giftiga för människor och djur, och därför är det viktigt att man vet vad algblooming är och hur man undviker att bli smittad om algerna är giftiga.

En algblooming är en större ansamling alger som gör så att vattnet färgas eller blir grumligt. Ofta kan algerna lägga sig i tjocka massor ovanpå vattenytan. Det finns olika sorter och arter av alger, och det går tyvärr inte att avgöra bara genom att kolla på vattnet om algerna är giftiga och kommer att ge hudirritation eller inte. Säkra är därför att avstå helt från att gå i vattnet. Det går däremot att se på vattnets färg och grumlighet om det är mycket alger i det eller inte. Är vattnet blågrönt, grönt, rött/rödbunt och/eller grumligt är det stor risk för alger, och man bör då undvika att bada. Det kan även vara bra att vänta några dagar innan man badar igen efter att algerna har försvunnit eftersom giftet kan finnas kvar i vattnet.

Speciellt barn och djur bör undvika att bada vid tecken på algblooming. Det kan räcka med att en hund slickar sig om tassarna efter ett bad i vatten med giftiga alger, för att den ska få allvarliga problem som kräkningar och kramp. Små barn får lätt kallsupar och får på så sätt i sig det algrika vattnet. De vanligaste symptomen för oss människor när vi får i oss giftiga alger är klåda, illamående, hud- och ögonirritationer, huvud- och öronvärk, feber, diarré och kräkningar.

Fladdermöss och huggormar är fridlysta



En fridlyst art får man inte störa och aldrig medvetet skada. Fladdermöss är sociala djur som lever i stora familjegrupper. Har man problem med för många fladdermöss på vinden i ett hus kontaktar man sin länsstyrelse. Foto: Johnny de Jong/Centrum för biologisk mångfald.

Vad menas med att en art är fridlyst? Jo, det betyder att man varken får röra, döda eller ens störa den. Fridlysta djur får man heller inte fånga, man får inte förstöra deras bon eller ta deras ägg/ungar. Fridlysning, även kallat fredning, av arter görs för att de på något sätt hotas av utrotning och riskerar att försvinna.

Faktum är att alla orkidéer, groddjur, kräldjur, fladdermöss och vil- da fåglar är fridlysta. Därför är det bra att lära sig hur olika växter och djur ser ut, så att när du ser en orkidé ute i naturen vet du att du inte får plocka den.

Det finns dock ett undantag för huggormen, som är den enda giftiga ormen som förekommer vilt i Sverige. Om en huggorm tar sig in på din tomt, har du tillåtelse att fånga in ormen för att flytta den, och i vissa undantagsfall också döda den. Förutom det får man aldrig medvetet skada en orm.

För att överleva har många arter lärt sig att undvika andra arter som är farliga, eftersom de inte vill bli skadade. Djur som liknar de farliga djuren kommer därför också att lämnas ifred av de flesta. Vi människor har precis som djuren lärt oss att undvika vissa djur som kan vara skadliga för oss, men det finns en hel del djur vi är rädda för i onödan. Dessa djur liknar de "farliga" djuren, men är inte själva skadliga. Genom att lära sig skilja på ofarliga och farliga djur kan man säkert veta om ett djur är skadligt eller inte. På så vis kan man antingen strunta i det eller avlägsna sig direkt.



Det finns olika sorters ormar och de ser olika ut. Från vänster snok, hasselsnok samt den fridlysta huggormen. Det är bara huggormens bitt som är giftiga, men man bör alltid undvika att störa ormar. Foto: Pixabay, Eduard Solá Vázquez/Wikimedia, Thomas Brown/Wikimedia

Huggormens bitt innehåller skadligt gift. I Sverige finns två andra ormarter: hasselsnoken och snoken. Många är rädda för alla tre, trots att hasselsnoken och snoken är helt ofarliga för människor. Det är onödigt, eftersom de är ganska enkla att skilja från den giftiga huggormen. Huggormar har alltid smala pupiller, som katter, till skillnad från de andra ormarna vars pupiller är runda. De flesta huggormar är bruna eller grå med ett sicksackmönster på ryggen, men vissa är svarta. Snoken är också helsvart, men har gulvita fläckar vid huvudet. Hasselsnoken är gulbrun. Den är mycket skygg och ses väldigt sällan.

Vi hjälper inte alltid vilda djur genom att mata dem



Mata inte vilda djur med mat de inte mår bra av. Använd djurfoder som är anpassat till vad de tål och är vana att äta. Foto: Alexas_Foto/Pixabay

Den största delen av vilda djurs liv går åt till att hitta föda och att äta. Ett friskt djur klarar under normala omständigheter att få i sig den näring det behöver. De djur som söker sig till människor för att hitta mat är oftast sjuka eller skadade. Det innebär att det är större risk att dessa individer kan överföra smittor till oss människor.

Igelkotten, som är en vanlig gäst i våra trädgårdar, kan bära på resistenta bakterier. De kan även vi människor drabbas av. Det är därför viktigt att tvätta händerna direkt efter att du varit i kontakt med en igelkott eller andra vilda djur. Särskilt viktigt är det att tvätta händerna före maten om du ska äta något.

Vi kan ställa till problem även för djuren när vi tror att vi hjälper dem. Om djuren börjar få mat av människor kommer de vänja sig vid det. De slutar då söka föda på egen hand, och därför kan man inte sluta utfodra ett djur tvärt. Vi ger heller inte alltid djuren den mat de är vana att äta. De får ofta våra matrester. Det mår de inte bra av. Om du överhuvudtaget ska mata vilda djur bör du bara ge dem mat som de vanligtvis äter.

Skräp i naturen kan skada både växter och djur

Olika material tar olika lång tid för naturen att bryta ner. Vissa föremål tar flera hundra år att bryta ned. Under den tiden kan de skada både djur och natur. Därför är det mycket bättre att du slänger skräp i papperskorgar än på marken. Ser du någon annan som lämnar kvar skräp, påminn dem på ett vänligt sätt om att det är mycket bättre för naturen om de slänger sitt skräp i papperskorgen.

Skräpet kan förstöra i naturen bland annat genom att sprida gifter i jorden. Trasigt glas kan orsaka bränder om det är varmt och soligt, eftersom solens strålar genom glaset kan göra att det börjar brinna i marken. Cigarettfimpar kan också starta bränder, om de fortfarande glöder när de slängs. Skräpet kan också skada djur, till exempel kan de råka trassla in sig i gamla fiskelinor eller trampa i krossat glas. Djur kan av misstag råka äta skräp och få i sig ämnen de inte tål och/eller saker deras magar inte kan bryta ner, som metall och plast. I värsta fall kan djuren dö. De kan kvävas, eller så kan deras magar inte bryta ner materialet.

Hur lång tid det tar för skräpet att brytas ner beror på vilken miljö det slängs i. Några ungefärliga exempel kan du se i tabellen nedanför.

Föremål	Tid för nedbrytning
Äppelskrutt	2 månader
Mjölkkartong	1–5 år
Cigarettfimp	1–5 år
Plastpåse	15–20 år
Tuggummi	20–25 år
Aluminiumburk	200–300 år
Pet-flaska	450 år
Fiskelina	600 år
Glas	Flera miljoner år

Tänk på hygienen vid måltider ute i naturen



När man äter mat och dricker vatten i naturen är det bra att vara extra noga med att all utrustning är ren. Foto: PRESSLAB/Shutterstock.com

När man är ute i skog och mark är det vanligt att man även vill laga och äta mat där. Oavsett om man lagar mat över öppen eld eller med någon form av tillredningskök bör man tänka på att man ska vara noga med att all utrustning man använder är ren.

Extra viktigt är det med en ren kniv. Man har ofta använt kniven till något annat. Till exempel kan man ha skurit kött innan man ska skära grönsaker, utan att tänka på att göra ren kniven emellan. Man bör också använda olika redskap för rå och tillagad mat.

Handsprit och servetter är praktiska att ha med för att kunna rengöra redskap till matlagningen och händer innan måltiden.

Att ha med sig rent vatten hemifrån i en vattenflaska är alltid att rekommendera, eftersom man behöver fylla på med vätska när man rör sig. Har man slut på vatten och behöver dricka vatten i naturen, ska man aldrig välja stillastående vatten såsom i sjöar eller dammar. Ta istället vatten från en rinnande bäck. I bäcken är vattencirkulationen bättre och det inte är lika stor risk att bakterier och parasiter finns i sådant vatten.

Det finns specialutrustning att köpa för att rena vatten. Har man inte någon sådan med sig bör man koka vattnet innan man dricker det. Då dör de flesta bakterier och parasiter.

Rätt klädsel gör det roligare att vara i naturen



Olika årstider kräver olika kläder för aktiviteter utomhus. Collage: Signe Lundqvist. Illustrationer: CC0 Creative Commons Pixabay och Wikipedia commons. Public Domain Pictures. Worldartsme.

En dag ute i naturen blir mycket roligare om du är rätt klädd! Det är bra att ha flera lager kläder, då vädret kan ändra sig snabbt. Lagret närmast kroppen ska transportera bort fukt. Ylle, ullfrotté och syntetunderställ är bra. Ha inte bomull i något av lagren – det binder fukt och kyler ner kroppen. Mellanlagret fungerar som isolering. Det ska vara luftigt, så det kan föra vidare fukten från det första lagret. Hur tjockt lagret ska vara beror på aktivitet, väder och vind. Tröjor av ylle eller fleece är bra, och mellanlagret kan bestå av flera plagg. Det yttersta lagret ska skydda mot vind och hålla dig torr. Välj kläder efter hur ansträngande aktiviteten är – släpper kläderna inte igenom fukt från mellanlagret tillräckligt snabbt blir resultatet att du blir våt inifrån. Galonbyxor är ett exempel på det.

Vad du har på fötter, huvud och händer är också viktigt. På huvudet bör du ha en mössa i rätt storlek som sitter skönt och går ner över öronen. Regnar det kan det behövas en regnhatt. På fötterna ska du ha skor som är oömma och anpassade efter årstid.



Rätt slags kläder i olika väder gör det lättare, skönare och roligare att vara ute. Foto: AnastasiaNi/Shutterstock.com

Ha inte tofflor, flip-flops eller sandaler om du är ute i naturen. På vintern passar vattentäta fodrade stövlar bra. På våren är kängor eller stövlar bra val. Under sommar och höst räcker ofta gymnastikskor. Kängor är bra om du ska gå i skogen eller om det är blött ute. Tänk på att även en solig morgon kan gräset vara vått av dagg och sanden på ridbanan fuktig. Inuti skorna bör du ha ylle- eller ullfrottéstrumpor som är helt torra när du går ut. Strumpor med gummi under kyler ner. Sådana bör du undvika.

Vår och höst är tumvantar av ylle bra och vid regn och snösmältning är galonvantar bäst. På vintern när det är snö bör du ha rejäla, vattentäta, fodrade vantar med långa muddar som du kan dra över ärmarna. Se till att ha rätt kläder för att få en extra trevlig vistelse i naturen!

Resor till andra länder

Tvätta och sprita av händerna innan du äter, speciellt när du är utomlands



Handsprit är bra att ha med på resan. Foto: Zynatis/Shutterstock.com

När vi är utomlands kan vi komma i kontakt med smittämnen som vi inte är vana vid och som kan göra oss sjuka. Tänk därför på att alltid tvätta händerna med tvål och vatten och/eller sprita av dem med handsprit innan du ska äta.

Ett tips är att alltid ha med sig en liten flaska handsprit. Kanske blir du plötsligt sugen på att äta något du har med dig, eller köpa något att äta, och så finns det ingen möjlighet att tvätta händerna där. Då kan du använda handspriten, och minska risken att få i dig dåliga bakterier.

Upphettad mat minskar risken för magsjuka



Mat som upphettats under tillagning minskar risken att man blir sjuk av den. Det är särskilt viktigt i länder med varmt klimat. Foto: I, Badseed/Wikimedia

Mat och vatten kan innehålla bakterier som kan göra oss magsjuka, speciellt i länder där man inte alltid har möjlighet att förvara maten kyld innan man lagar den.

Om du äter på restaurang och är osäker på hygien, välj rätter från menyn som tillagas på ett sätt så att de blir upphettade eftersom bakterierna i maten dör då. Var försiktig med frukt och grönt! Rätter med råa grönsaker kan innehålla bakterier även om de är sköljda, eftersom vatten i en del länder inte alltid är lika rent som vattnet i Sverige. Skala gärna frukten innan du äter den.

Skydda dig mot myggbett när du är utomlands



Myggor i andra länder kan sprida farliga smittor. Det går att skydda sig med förebyggande åtgärder, som att sova med myggnät. Använd något av de myggmedel som finns på marknaden. Foto: Pd Plotty Studio/Shutterstock

I vissa länder finns det myggor som är aktiva både dag och natt. De kan sprida farliga smittor som kan ge sjukdomar som dengue-feber och malaria. Kolla gärna läget i landet du ska besöka med en vaccinationsbyrå eller 1177.se innan du reser.

För att skydda dig använder du myggstift och sover med myggnät, gärna behandlat med insektsgift, på natten. Det är smart att köpa utrustning mot myggen när du kommer till landet. Då vet du att du får ett skydd mot just den sortens myggor som finns där.

Drick inte vatten direkt ur kranen utomlands



Kranvatten kan innehålla bakterier. Vatten du köper på flaska är drickbart. Foto: Tarr Pichet/Shutterstock.com

Kranvattnet i en del länder, framför allt utanför Europa, är ibland inte lika bra som det vi har i Sverige. Det kan innehålla olika typer av bakterier och virus som kan göra att du blir sjuk. Håll dig till vatten på flaska om du inte är säker på att du är i ett land med drickbart kranvatten. Köper du dryck ska du alltid kontrollera att flaskan är oöppnad.

Undvik att träffa klövbärande djur under några dagar efter att du kommit hem från semestern



Djur i andra länder kan bära på smittor vi inte vill ha in i Sverige. Djur kan bära på virus, bakterier och parasiter utan att visa några symtom. Foto: pixel123/Pixabay

Djur i andra länder kan ha sjukdomar som inte finns i Sverige. Det finns risk att smitta djur här i Sverige om du av misstag bär med dig en sådan sjukdom hem. Om du har träffat klövbärande djur (kor, får, getter, grisar) i andra länder – tänk på att tvätta kläderna du haft på dig och desinficera skor och annan utrustning innan du träffar sådana djur här hemma.

Om du besökt klövbärande djur utomlands rekommenderas att du väntar 48 timmar innan du träffar svenska klövbärande djur. Om du träffat klövbärande djur i ett land där mul- och klövsjuka finns rekommenderas du vänta fem dygn innan du träffar sådana djur i Sverige.

Opastöriserad mjölk kan göra dig sjuk



Drick inte opastöriserad mjölk. Den kan ha förorenats med bakterier. Foto: Pixabay

Pastörisering är en värmebehandling som dödar bakterier som inte är hälsosamma. Mjölk som är pastöriserad är ofarlig att dricka.

Du bör aldrig dricka opastöriserad mjölk, varken i Sverige eller i utlandet. Mjölken kan nämligen ha förorenats med bakterier innan eller efter den når mjöltkanken. I Sverige har vi som tur är utrotat bakterier hos våra djur som kan ge allvarliga sjukdomar som tuberkulos. Men det finns andra bakterier som kan spridas med opastöriserad mjölk, t.ex. ehec.

Andra produkter som tillverkas av opastöriserad mjölk kan också sprida smitta, t.ex. ostar.

Vaccinera dig i god tid innan du åker utomlands



Ett barn blir vaccinerat. Foto:stanislave/Shutterstock.com

I Sverige är de flesta vaccinerade mot sjukdomar som finns här, t.ex. röda hund och stelkramp. Ska man åka utomlands kan man behöva vaccinera sig mot sjukdomar vi inte har i Sverige men som är vanliga i landet man ska till.

Det kan ta en tid innan kroppen återhämtat sig och bildat ett stabilt skydd efter vaccineringen och ibland kan man även behöva ta flera sprutor av ett vaccin. Kolla därför om du behöver vaccinera dig mot några sjukdomar ungefär ett halvår innan resan. Det kan ta tid att vaccinera sig eftersom vissa vaccinationer behöver göras ett par månader innan resan. Har man frågor om vilka sjukdomar man ska vaccinera sig mot eller hur det går till, kan man kontakta en vårdguide.

Tänk efter innan du tar med ett djur eller en växt från ett land till ett annat



Det kan vara svårt för ett djur att flyttas från ett land med ett klimat till ett land med ett väldigt annorlunda klimat. Dessutom finns det risk att det förmedlar sjukdomar som kan drabba djuren där, eller att det smittas av sjukdomar som det inte stött på tidigare. Foto: Wikimedia

Djur och växter skiljer sig från land till land. De har växt upp i och anpassat sig till en miljö som är typisk för det landet. Man bör därför vara försiktig med att flytta djur och växter mellan olika länder eftersom det kan vara skadligt dels för djuret som flyttas, och dels för djuren som redan bor i landet.

Även växter kan orsaka skada om de förflyttas till ett nytt område med annorlunda klimat. Om man vill ta med sig ett djur eller en växt från ett annat land till Sverige är det viktigt att man kollar upp vilka regler som gäller. Man kan hitta införselregler på Jordbruksverkets webbplats www.jordbruksverket.se.

