

Faktablad

Kortversion av nyckelbudskapen

Smittskydd.....	1
Antibiotikaresistens	4
Djurskydd.....	6
Livsmedelshygien.....	8
Miljö.....	10
Resor till andra länder.....	14



De flesta sjukdomar smittar genom kontakt. Djur kan smitta människor, och människor kan smitta djur. Foto: Bengt Ekberg/SVA

Smittskydd

Zoonoser

Sjukdomar som kan smitta mellan djur och människor kallas zoonoser. Exempel på zoonoser är salmonella, EHEC, ringorm och campylobacter. Det finns också sjukdomar som bara smittar mellan djur, men där människor kan sprida smittan via bland annat kläder och redskap (till exempel kvarka, hästinfluensa och kaningulsot). Zoonoser kan orsakas av flera olika smittämnen: bakterier, virus, svampar och parasiter.

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

- Tvättar händerna före och efter man umgås med djur.
- Tvättar händerna innan man äter.
- Byter eller tvättar kläder, skor och redskap mellan besök hos djuren på olika gårdar.
- Inte rengör djurens redskap på ställen där människor äter, diskar och tvättar sig.

Smittvägar

Bakterier, svampar och parasiter smittar genom kontakt, direkt eller indirekt. Smitta kan överföras när man själv rör vid någon eller något som bär på smitta och sedan på något sätt får in dessa smittämnen i kroppen, exempelvis genom att slicka på fingrarna eller äta med händerna innan man tvättar dem. En annan smittväg är om man till exempel får snor från en sjuk häst på sina kläder och sedan låter en häst i ett annat stall nosa på kläderna utan att tvätta dem emellan.

Virus skiljer sig lite från de andra smittämnen. Virus kräver nämligen ingen kontakt utan kan sprida sig med luften. Förkylningsvirus kan exempelvis spridas om en förkyld person nyser utan att hålla för munnen med armvecket.

Risken att bli smittad påverkas av vilket smittämne det är, vilken mängd man utsätts för och vilken typ av kontakt man har med den smittade individen.



Runt köksranar, tvättställ på toaletter och där vatten tas till djur finns ofta bakterier. Så här ser en bakterieodling ut. Foto: Sirirat/Shutterstock.com



Att tvätta händerna noga är ett enkelt och bra sätt att motverka smittspridning. Foto: Karin Artursson, SVA.

Handtvätt

Bästa sättet att skydda sig mot smittämnen är genom handtvätt. Att tvåla in händerna ordentligt och skölja av dem i varmt vatten räcker långt och är det viktigaste. Tvålen hjälper till att ta bort smuts som finns på händerna. I och under smutsen kan det finnas smittämnen som gömmer sig. När man tvättat händerna kan man också använda handsprit som ett extra skydd. Handsprit gör bara rent på ytan och hjälper inte mot smittämnen som gömmer i smuts på händerna!

Handsprit kan effektivt döda bakterier, jästsvamp och en del virus, men fungerar inte mot vissa magsjukesvirus.

Skydda djuren

Smittämnen som kan göra djuren sjuka kan komma från andra länder, men också från andra gårdar! Smittor kan spridas om man köper ett nytt djur, har djurhotell eller tävlingar där utomstående djur deltar. Då bör man tänka på att:

- Inte blanda gårdens djur med djur som är där tillfälligt.
- Isolera nyinköpta djur några veckor.
- Vara extra noga med hygien.

Mat från andra länder kan också innehålla smittor som är skadliga för djuren. Därför är det förbjudet att ge matavfall till nötkreatur, får, getter, höns och grisar i Sverige.

Antibiotikaresistens

Handtvätt

Varje dag rör vi vid många olika föremål. Man 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, och som vi faktiskt inte kan se. När man sen äter riskerar man att få i sig dessa bakterier om man inte tvättar händerna noggrant innan måltiden.

För att minska smittspridning är det viktigt att man:

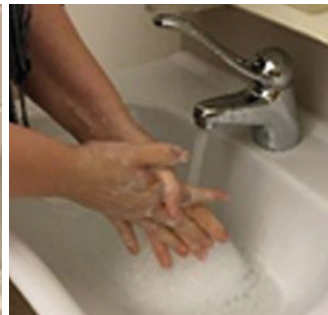
- Tvättar händerna.
- Håller god hygien vid matlagning.
- Stannar hemma om man är sjuk.



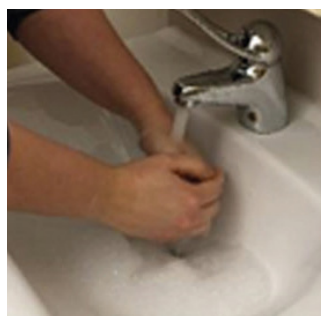
1. Skölj händerna under varmt rinnande vatten



2. Använd flytande tvål.



3. Tvåla in och gnugga händerna i minst 15 sek.



4. Skölj med vatten.



5. Torka händerna torra med en pappershandduk.

Tvätta händerna i dessa fem steg så minskar du risken för att sprida smittor vidare. Foto: Bodil Ardung/Region Uppsala

Antibiotika

Är man sjuk kan man ibland behöva antibiotika för att bli frisk.

Antibiotika hjälper endast mot infektioner som är orsakade av bakterier, exempelvis urinvägsinfektion, bakterieorsakad halsfluss och blodförgiftning. Det hjälper INTE mot virusinfektioner, till exempel magsjukevirus. Antibiotika verkar genom att döda bakterier eller minska deras förmåga att föröka sig.

Antibiotikaresistens

Det är viktigt att bara använda antibiotika när det verkligen behövs. Använder man antibiotika när det inte behövs bidrar detta till att bakterierna utvecklar antibiotikaresistens. Det betyder att bakterierna blir motståndskraftiga mot antibiotikan. Bakterierna kan då överleva och bli ännu starkare trots att man äter antibiotika.

Ett växande problem i världen är multiresistenta bakterier. Det betyder att bakterierna har blivit motståndskraftiga mot flera sorters antibiotika. På grund av multiresistenta bakterier kan infektioner som idag lätt behandlas med antibiotika bli dödliga i framtiden.



Du ska bara använda antibiotika när det verkligen behövs och på recept från läkare eller veterinär. Foto: i viewfinder/shutterstock.com

Djurskydd

Djur ska hanteras respektfullt

Djur är individer och kännande varelser. Det betyder att alla djur av en art inte beter sig likadant. Därför är det viktigt att vi människor anpassar oss efter deras behov. Att tvinga ett djur att göra något är aldrig rätt väg. Vill du lära djuret något kan ett tips vara att belöna det när det gör rätt. Gör djuret fel ska det aldrig bestraffas för det.

För att djuren ska tycka om att umgås med oss måste vi vara noggranna med hur vi hanterar dem. Det är alltid bäst att låta djuren hälsa på dig i sin egen takt istället för att lyfta och hålla fast dem. Djur som känner sig instängda och stressade kan ibland reagera med aggressivitet. Då är det bra att backa undan och hantera djuret på ett annat sätt.

Om djur behöver flyttas från en plats till en annan bör det gå lugnt till. För att göra förflyttningen enkel är det bra att ha tidigare erfarenhet av att flytta djuren i lugn och ro. Det är viktigt att vänja dem vid transportburar ifall de någon gång behöver köras till veterinären eller flyttas någon annanstans.



Låt ett djur närma sig dig i sin egen takt. Rör dig lugnt och varsamt så att du inte skräms.



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

Djur och natur

Väder och temperaturer kan påverka hur djuren mår. Vid extrema väder är det därför bra att kolla till sina djur lite extra. Är det blött och blåsigt har djuren svårt att hålla värmen. Därför är det alltid viktigt att de har tillgång till en torr och ren liggplats med skydd mot vind och regn.

Att släppa ut tama djur i naturen, med avsikten att de inte ska komma tillbaka, är inte tillåtet. De är uppfostrade till att leva med människor och kan oftast inte klara sig själva. Om de klarar sig i det vilda kan de utgöra ett hot mot andra vilda djur, och ställa till med problem till exempel i trafiken.

Rätt foder

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. Därför är det väldigt viktigt, både för vår egen och för djurens skull, att vi tvättar händerna både före och efter att vi klappar djuren.

Många djur äter allt de kommer över. De tänker inte efter om maten är bra för dem eller inte. 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. Det är förbjudet att ge matrester till lantbruksdjur. Matrester kan innehålla smittor som gör att djuren blir väldigt sjuka.



Skölj alltid råa grönsaker innan du ska äta dem. Det är ett bra sätt att avlägsna smuts och dåliga bakterier. Foto: Kittapasp/Shutterstock.com

Livsmedelshygien

Livsmedel

Äter vi möglig eller bakteriefylld mat kan vi bli väldigt sjuka. Bakterier och mögelsvampar trivs bäst i hög värme och luftfuktighet. För att förhindra att dåliga bakterier växer i maten rekommenderar Livsmedelsverket att man:

- Håller varm mat varm och kall mat kall.
 - Till exempel låter stora mängder tillagad mat svalna innan man ställer in den i kylan så att den kalla maten inte värms upp.
- Tvättar händerna innan man lagar och äter mat.
- Har ordentligt kallt i kylskåpet.

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, bevattningssystem eller från andra kunder i butiken. När man sköljer grönsakerna rinner smuts och dåliga bakterier av.

Infrysning kan vara ett bra sätt att få livsmedel att behålla sin smak och fräschör.

Bäst före-datum

Ett vanligt misstag många gör är att slänga mat direkt när den passerat bäst före-datum. Faktum är att maten oftast kan ätas några dagar efter att bäst före-datumet passerat om den förvarats på rätt sätt. Titta, lukta och smaka på produkten. Verkar den som vanligt kan du utan problem äta eller dricka den.

Pastörisering

Pastörisering är en värmebehandling som dödar eventuella mikroorganismer i mjölk som inte är hälsosamma. För att undvika att bli sjuk bör man aldrig dricka opastöriserad mjölk, varken i Sverige eller i utlandet, den kan göra en sjuk.

Diska

Många slösar omedvetet på resurser när de diskar, till exempel genom att använda för mycket diskmedel. Gör så här om du vill diska miljövänligt och effektivt:

- Lägg allt som ska diskas i diskhon.
- Skölj av bestick, glas, porslin i kallt eller ljummet vatten och ställ åt sidan.
- Fyll diskhon med varmt vatten och tillsätt diskmedel, men inte mer än att vattnet börjar löddra.
- Diska en sak i taget med diskborsten och skölj rent med vatten.
- Torka med en ren och torr kökshandduk.



Diskmedel löser upp smuts och matrester. Ta inte för mycket, men se till så diskvattnet löddrar. Foto: Nika Art/Shutterstock

Miljö

Ekosystem

När ett djur dör tas det om hand av naturen. Andra djur, insekter, svampar och bakterier ansvarar för den processen, de kallas för nedbrytare. Det är tack vare nedbrytare som det finns en fungerande näringskedja där energi går runt i ett kretslopp. Nedbrytarna är också nyckeln till ett fungerande ekosystem, där alla arter inom ett visst område i naturen bidrar.

Algblomning

Badsäsongen i Sverige sammanfaller till viss del med algblomningen. Algblomning kan ske i vattendrag, sjöar och hav, framförallt under sensommaren. Algblomning innebär att en större ansamling alger färgar vattnet eller gör det grumligt. Alger kan vara giftiga för människor och djur. Därför är det säkrast att helt avstå från att gå i vattnet vid algblomning.



Ser vattnet ut så här är det algblomning och då är det mindre lämpligt att bada. Algerna kan vara giftiga. Foto: Patrik Nylin/Wikipedia

Fästingar

Fästingar tillhör gruppen spindeldjur. De har fyra utvecklingsstadier: ägg, larv, nymf och vuxen. 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. De är ganska små och svåra att hitta.



Har du fått en fästing ska du ta bort den så snart som möjligt. Foto: Pixabay.

Har man fått en fästing bör man antingen använda en pincett eller fästingborttagare för att avlägsna den. Sitter den kvar riskerar man att smittas av sjukdomar som TBE och borrelia. TBE orsakas av virus och borrelia orsakas av bakterier, som fästingen kan bära på. Ju tidigare man avlägsnar fästingen från sin kropp, desto mindre risk är det att bli smittad.

Getingar

Har du blivit stucken av en geting någon gång? Då vet du att det kan göra ganska ont. Vid ett getingstick blir huden ofta röd och svullen kring sticket. Det kan klia och svida en del. Kylande salvor kan minska smärtan.

Getingar sticks bara om de känner sig hotade och behöver försvara sig, till exempel om man råkar trampa på dem. Om du är lugn när en geting kommer, och inte hotar den eller getingens flock, kommer den inte skada dig.





Röd flugsvamp är exempel på en färgstark växt som är giftig. Foto: Richard Croft/Wikimedia.

Klara färger i naturen är en varning

Om växter och djur är färgglada vill de ofta signalera något. Ofta är det en varning om att de är farliga, oätliga eller giftiga. Exempel på detta är flugsvampen och getingen.

Vissa organismer drar nytta av detta. Genom att efterlikna "farliga" djur uppfattar deras fiender dem så, trots att de inte är farliga. På så sätt får de färre fiender. Ofarliga blomflugor som liknar getingar är ett bra exempel på detta.

Mata fåglar

Det är lätt hänt att man delar med sig av några smulor till en fågel när man sitter och fikar. Var försiktig med att mata fågeln precis där du äter. Det finns risk att du ger fågeln något den inte tål. Du kan själv också riskera att bli sjuk, fåglar kan ha bajsat på bordet innan, och fågelbajs kan innehålla bakterier som smittar till människor, t.ex. salmonella. Därför kan det vara bra att alltid torka av bordet innan du sätter dig och äter utomhus.

Fridlysning

Växter och djur som det inte finns så många av blir ofta fridlysta. En fridlyst art får man inte störa och aldrig medvetet skada. Man får heller inte plocka fridlysta växter, fånga fridlysta djur, förstöra deras bon eller ta deras ägg/ungar.

Nedskräpning

Alla föremål som slängs i naturen kommer brytas ned. Hur lång tid det tar varierar mellan olika föremål. Fiskelina tar naturen 600 år att bryta ned. Det kan man jämföra med en äppelskrutt som tar 2 månader att bryta ned, eller en mjölkkartong som tar 1-5 år att bryta ned. Därför är det mycket bättre att slänga 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 att slänga skräp i papperskorgen. Skräpet riskerar annars att skada både djur och natur. Trasigt glas kan exempelvis orsaka bränder när det är soligt, eftersom solens strålar genom glaset kan göra att det börjar brinna i marken. Djur och människor kan också skära sig på glaset.

Resor till andra länder

Mat och vatten

Mat och vatten kan innehålla bakterier som vi kan bli magsjuka av, speciellt i länder där man inte alltid har möjlighet att förvara maten kyld innan man tillagar den.

Kranvattnet är inte alltid drickbart utomlands, då bör man istället dricka vatten på flaska som man köpt från en affär. Kontrollera alltid att vattenflaskan är oöppnad innan du köper den.

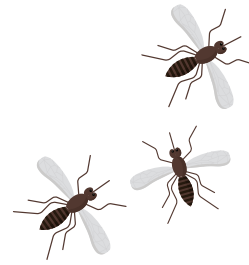
Om man äter på restaurang och är osäker på hygien är det bra att välja rätter från menyn som tillagas på ett sätt så att de blir upphettade, eftersom bakterierna i maten dör då. Rätter med råa grönsaker och frukter kan innehålla bakterier även om de är sköljda, eftersom vatten i en del länder inte alltid är lika rent som vattnet i Sverige. Av samma anledning kan det också vara bra att skala frukt innan man äter den.



Att tvätta händerna med tvål och vatten är det bästa sättet att hålla dem rena. Om tvättmöjligheter saknas då du är på resa kan det vara bra att ha med handsprit. Foto: Zynatis/Shutterstock.com

Myggburna sjukdomar

I vissa länder finns det myggor som är aktiva både dag och natt. En del av dem kan sprida farliga smittor som kan ge sjukdomar som malaria och denguefeber. För att skydda sig kan man använda myggstift och sova under myggnät.



Vaccin

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. Ibland kan man även behöva ta flera sprutor av ett vaccin. Det kan ta tid att vaccinera sig eftersom vissa vaccinationer behöver göras några månader innan resan för att kroppen ska hinna utveckla ett fullgott skydd mot sjukdomen.



Vaccin kan ge skydd mot sjukdomar som finns i andra länder. För att få full effekt behöver du som regel vaccinera dig i god tid före avresan.

Foto: stanislave/Shutterstock.com