

Myndighet: Så håller du dig frisk i sommar

Uppdaterad 08:40 Publicerad 05:05



Bada gärna, men bada säkert. Det råder Folkhälsomyndigheten oss till. Det innebär bland annat att ha uppsikt över varandra och att inte bada ensam om du inte kan simma. Foto: Jon Olav Nesvold /TT

Njut av semestern – men undvik smittor och andra obehag. Folkhälsomyndigheten delar nu med sig av sina bästa tips för en så säker och frisk sommar som möjligt.

– Det finns vissa saker man bör tänka på, säger den biträdande statsepidemiologen Erik Sturegård till DN.



Text

Johan Nilsson

Sol, värme och bad. Men också fästingbett, magsjuka – och könssjukdomar.

– Många infektionssjukdomar ökar under sommaren. Oftast handlar det om sjukdomar som har med hygien, mathantering eller tillfälliga sexuella kontakter att göra, säger Erik Sturegård, biträdande statsepidemiolog på Folkhälsomyndigheten.

Orsaken till att många smittas just under sommarmånaderna, enligt Erik Sturegård, är att vi lever och rör oss på ett lite

annorlunda sätt då, jämfört med resten av året.

– Vi bor ofta lite enklare, grillar och har mer kontakt med djur. De tillfälliga sexuella kontakterna ökar också i antal, vilket de gör under varje ledighet. Det är i sig inget dåligt. Man ska ju njuta, både av sommaren och av sex, men det finns några saker man bör ha i bakhuvudet, säger han.

I ett försök att göra sommaren lite friskare och säkrare för oss vanliga dödliga har experterna på Folkhälsomyndigheten nu publicerat ett antal [tips och råd](#) på myndighetens hemsida.



Erik Sturegård tycker att vi ska njuta av sommaren, men också vara medvetna om vad som kan göra oss sjuka. Foto: Lena Katarina Johansson

Först ut: mathantering.

Förutom de vanliga försiktighetsåtgärderna vad gäller hantering av rått kött, bör man tänka på att inte låta maten stå framme för länge i värmen. Tillväxten av bakterier är nämligen helt beroende av den omgivande temperaturen – och de växer exponentiellt. Det innebär att endast en liten höjning av temperaturen alternativt av den tid maten står framme i värmen kan resultera i mångdubbelt fler bakterier.

Bakterier dör visserligen vid uppvärmning, men vissa producerar värmetåliga toxiner (gifter) som inte försvinner när maten värms upp igen. Ett exempel är gula stafylokocker, som är en vanlig orsak till matförgiftning. Men oftast är det inte infektionen i sig man blir dålig av, utan de gifter som bakterierna producerar.

– Det är därför det heter matförgiftning. Reaktionen blir som vid en förgiftning med illamående och kräkningar. Tricket för att undvika detta är snabb nedkylning och att inte låta maten stå framme för länge, säger Erik Sturegård.



Att grilla är något av en svensk nationalsport sommartid. Foto: Johan Nilsson/TT

Andra saker att tänka på är att inte bada i närheten av fåglar eller betande djur, eller i vatten med algblooming. Man bör heller inte bada med öppna sår om vattnet är över 20 grader varmt, framför allt i Östersjön, [eftersom det kan resultera i badsårsfeber](#).

– Badsårsfeber orsakas av vibriobakterier som kan ge allvarlig infektion med sepsis (blodförgiftning) som följd, i värsta fall. Om du råkar bada med ett litet skrapår och är frisk i övrigt går det oftast bra, men i så fall bör du hålla koll på såret och kontakta sjukvården om det blir infekterat, säger Erik Sturegård.

Att tvätta händerna direkt efter kontakt med djur på gårdar och i hagar är också en god idé. Ehec-bakterier är vanliga hos boskap, en bakterie som kan resultera i svår njurpåverkan hos oss människor.

– Tipset är att tvätta händerna innan man sätter sig och äter eller innan barnen stoppar fingrarna i munnen, säger Erik Sturegård.



En tillfällig sommarfling? I så fall finns en ökad risk för en sexuellt överförbar sjukdom, om du inte vidtar rätt åtgärder. Foto: Christophe Gateau/TT

Sist, men knappast minst: sex.

Precis som under alla ledigheter ökar antalet tillfälliga sexuella kontakter under sommarmånaderna. Det märks indirekt i statistiken, eftersom antalet anmälningspliktiga fall av sexuellt överförbara sjukdomar går upp efter ledigheterna. Huruvida

övriga sexuella kontakter också blir fler är mer oklart, men ur smittskyddssynpunkt är de ett mindre problem.

– Det handlar framför allt om klamydia och gonorré, även om det också kan ske en viss ökning av mer allvarliga infektioner som hiv och syfilis. Bland framför allt män som har sex med män har vi även sett en spridning av mpox. Att skydda sig med kondom och att testa sig är därför bra, säger Erik Sturegård.

Om de sexuella äventyren förväntas äga rum utomlands bör man fundera på att vaccinera sig mot hepatit B, ett virus som kan orsaka både leversvikt och levercancer.

– Hepatit B är mycket vanligare utomlands. Numera finns ett kombinationsvaccin som ger skydd mot både hepatit A och B.

Läs mer:

[Vilka medicinska myter har du blivit lurad av?](#)

[Storbritannien först med gonorrévaccin – Sverige avvaktar](#)

[Sjukdomarna att ha koll på – innan du hoppar i plurret](#)



Text

Johan Nilsson