

## Skydda dig mot TBE!

Utbredningsområdet av TBE har under de senaste åren ökat successivt i Värmland. Smittskydd Värmland rekommenderar därför alla som vistas i skog och mark i Värmland att vaccinera sig mot TBE.

Det finns risk för TBE i princip i hela Värmland, även om det ännu inte rapporterats om fall smittade allra högst upp i norra Värmland. Flest antal smittade personer uppger sig smittade i Karlstad, Arvika, Kil, Säffle och Grums kommuner.

Under 2024 smittades totalt 35 personer av TBE i Värmland, vilket är på ungefär samma nivå som 2023. Sedan flera år är incidensen av TBE i Värmland bland den högsta i Sverige. 2024 hade Värmland näst högst TBE-incidens i Sverige. Denna utveckling är mycket oroande!

Symtomen på TBE är hög feber och huvudvärk. Hos ca 30 procent kan viruset spridas vidare till hjärnan och ge en hjärninflammation. Av dess blir de flesta helt återställda, men upp mot en tredjedel får långdragna eller till och med bestående besvär i form av uttalad trötthet, minnesstörningar och i ovanliga fall, bestående förlamningar. Dödsfall kan förekomma men är mycket sällsynta. Förskolebarn som smittas får i regel lindrigare symtom än vuxna.

Säsongen för fästingar varar oftast från mars till november, men det finns risk för att smittas året om. De flesta blir smittade under sommaren och tidigt på hösten.

Skydda dig mot fästingbett och ta bort fästingar, oavsett om du är vaccinerad eller inte!

Förutom TBE kan fästingar dessutom även överföra bland annat borrelia. Mygg-/fästingmedel kan användas, men ger inget tillförlitligt skydd mot fästingbett.

*Minska risken att bli fästingbiten genom att följa följande råd:*

- Skydda dig med täckande kläder när du vistas i skog och mark.
- Kontrollera huden och kläderna regelbundet för att upptäcka och ta bort eventuella fästingar.
- Inspektera kroppen efter vistelse i skog och mark.
- Hos barn sätter sig fästingarna ofta på huvudet, speciellt vid öronen och i hårfästet.
- Kontrollera även pälsen på husdjur, som också kan bära med sig fästingar in, till exempel utekatter och hundar.
- Om du ska ta bort en fästing som bitit sig fast ska du ta tag om fästingen så nära huden som möjligt och dra rakt ut. Försök se till att hela fästingen följer med. Om delar av fästingens käkparti blir kvar i huden kan du låta dem vara eftersom kroppen oftast stöter bort resterna.
- Kontrollera huden där du blev biten. Om en påtaglig rodnad uppträder inom några veckor eller om du till exempel får feber, huvudvärk eller känner dig sjuk på annat sätt, bör du söka läkare.

**Vaccinera dig mot TBE om du rör dig i skog och mark i Värmland!**

Vaccination mot TBE ger ett gott skydd mot TBE.

[Läs mer om vaccination mot TBE och boka tid för vaccination på 1177.se](https://www.smittskyddvarmland.se/las-mer-om-vaccination-mot-tbe-och-boka-tid-for-vaccination-pa-1177.se)

[Sjukdomsinformation om TBE \(1177.se\)](https://www.smittskyddvarmland.se/sjukdomsinformation-om-tbe-1177.se)



## Risk för salmonella i importerade ägg

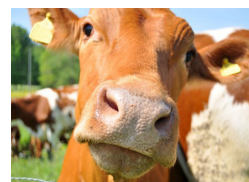
Ät inte råa ägg från andra länder än Sverige, Norge, Finland och Danmark då det finns risk för att de innehåller salmonella. Använd inte heller råa ägg från andra länder än Sverige, Norge, Finland och Danmark som ingrediens i exempelvis hemgjord glass, majonnäs, tiramisu eller bearnaisesås. Salmonella dör när äggulan blir trögflytande och krämig. En äggula som är fast, krämig men inte rinnig har med god marginal upphettats tillräckligt för att avdöda salmonella. Detta gäller både stekt och kokt ägg.



Källa: Livsmedelverket

## Klappa gärna djuren vid besök på gårdar men var noga med hygien

- Ta del av hygieninformationen du får vid besöket och läs skyltar.
- Tvätta händerna med tvål och vatten efter kontakt med djuren eller deras närmiljö och använd gärna handsprit efter tvätten. Enbart handsprit är inte tillräckligt.
- Hjälp barnen med att tvätta händerna.
- Ha uppsikt över barn för att undvika att de får in smittämnen i munnen via fingrar eller föremål.
- Undvik att äta i djurens närmiljö.
- Tvätta alltid händerna innan du äter.
- Ha inte picknick i beteshagar för kor, får och getter.
- Drink inte mjölk och ät inte färskost som inte är pastöriserad, kokt eller värmebehandlad på annat sätt.
- Bada inte i närheten av betesmarker där djuren kan gå ned i vattnet.



Källa: Jordbruksverket

## Inför sommarens måltider utomhus

- Torka rent borden innan dukning.
- Täck över maten för att förhindra att den förorenas från omgivningen.
- Tvätta händerna innan du grillar och efter att du hanterat råa livsmedel.
- Förvara köttet kallt innan det används.
- Förvara kött åtskilt från andra livsmedel innan det upphettas.
- Köttfärs, fläskkött och kyckling ska vara helt genomstekt.
- Kärll, bestick och skärbrädor som kommit i kontakt med rått kött, rå fisk eller råa grönsaker ska diskas innan de används för hantering av det färdiglagade köttet eller andra livsmedel.
- Servera maten omedelbart när den är färdiglagad.
- Låt inte kylvaror stå framme i rumstemperatur eller sommarvärme längre än två timmar.
- Undvik att förvara mat i direkt solljus.
- Ställ in matrester i kylskåp så snart som möjligt efter att de har svalnat.



Källa: Livsmedelverket

Smittskydd Värmland  
E-post: [smittskydd@regionvarmland.se](mailto:smittskydd@regionvarmland.se)  
Telefonnummer: 010-89 13 00 kl. 8.00-9.00 och 13.00-16.00.  
Webbplats: [smittskyddvarmland@regionvarmland.se](http://smittskyddvarmland@regionvarmland.se)



# Vaccination mot mässling och hepatit A vid resor utomlands

I Sverige är mässling ovanligt eftersom vaccin mot mässling ingår i barnvaccinationsprogrammet. De allra flesta barn vaccineras mot mässling vid 18 månaders ålder. Mässling är vanligare i många andra länder. I Europa har antalet sjuka i mässling ökat de senaste åren. Det är därför extra viktigt att vara vaccinerad, särskilt inför resor i sydöstra Europa och utanför EU. Tänk speciellt på barn yngre än 18 månader som inte har fått någon vaccindos. De som har vaccinerats mot mässling eller haft sjukdomen har ett gott skydd mot att insjukna.



Hepatit A är en smittsam tarminfektion som är ovanlig i Sverige men vanlig globalt framför allt i länder i Asien, Afrika, mellanöstern och utanför Europa. Viruset kan smitta via förorenat vatten och förenad mat samt även från person till person. Det finns effektivt vaccin till barn och vuxna.

[Läs mer om vaccinationer på 1177.se](https://www.1177.se)

## Har du haft oskyddat sex med ny partner?

Testa dig! Du kan ha klamydia och gonorré utan att det känns. Utan behandling finns risk för sterilitet. I flera regioner i Sverige ses en ökning av gonorré, även bland ungdomar. Kondom skyddar mot bland annat klamydia, gonorré, hiv, könsherples, kondylom, syfilis, hepatit B och oönskad graviditet. Genom att testa dig och använda kondom tar du ansvar och visar omtanke om dig själv och andra.

*Hur kan du testa dig?*

- Kontakta vårdcentral, STI mottagningen på Centralsjukhuset, barnmorskemottagning eller en ungdomsmottagning. Besök kan även bokas på 1177.se.
- Hemtest för klamydia och gonorré kan beställas via 1177.se.
- I appen "Ung i Värmland" kan ungdomar mellan 13–25 år beställa hemtest. Här finns också information om du vill besöka en ungdomsmottagning.



Provtagning, besök och behandling är gratis. Tystnadsplikt gäller alltid.

Mer information om könssjukdomar, hur du skyddar dig, och om du behöver testa dig på finns på 1177: [www.1177.se/varmland/konssjukdomar](https://www.1177.se/varmland/konssjukdomar)

**Artiklar:** Ann-Mari Gustavsson - smittskyddssjuksköterska, Elisabeth Skalare Levein - smittskyddssjuksköterska, Anna Skogstam, smittskyddsläkare

**Layout:** Anette Andersson, smittskyddsadministratör

**Ansvarig utgivare:** Anna Skogstam, smittskyddsläkare



Smittskydd Värmland

E-post: [smittskydd@regionvarmland.se](mailto:smittskydd@regionvarmland.se)

Telefonnummer: 010-89 13 00 kl. 8.00-9.00 och 13.00-16.00.

Webbplats: [smittskyddvarmland@regionvarmland.se](https://smittskyddvarmland@regionvarmland.se)

