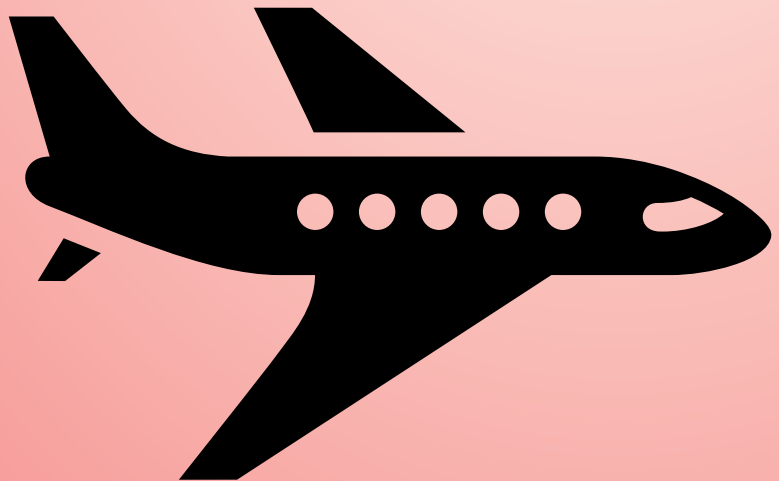


#AntibiotikaSkolan

Resistenta bakterier - ett hot på semestern?



Resistenta bakterier, - ett hot på semestern?

Bakterier sprids från människa till människa, från människa till djur, från djur till människa och från djur till djur.

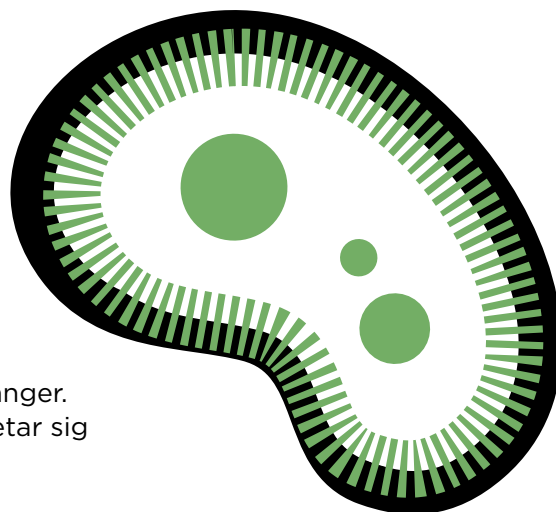
Bakterier känner inga nationsgränser. Med den stora rörligheten av människor, djur och livsmedel runt jorden kommer resistenta bakterier även fortsättningsvis att spridas från land till land.

Om man reser till länder där det är en hög förekomst av resistenta bakterier är det inte ovanligt att de följer med hem. I vissa fall blir personer bärare av resistenta bakterier. Och det är först när man blir sjuk som de verkliga problemen uppstår. Det blir allt vanligare att semesterresenärer kommer hem med en till synes vanlig urinvägsinfektion eller sårinfektion. Infektionerna kan sedan visa sig vara orsakade av en resistent bakterie och så svåra att behandla att man behöver läggas in på sjukhus.



Resistenta bakterier

Resistenta bakterier smittar olika beroende på vilken typ av bakterie det är. Exempelvis MRSA (Staphylococcus aureus) är bakterier som förekommer på hud och slemhinnor. Dessa smittar i första hand via kontakt hud mot hud. MRSA kan till exempel finnas på sedlar, handtag och ledstänger. Om en person tar i ett handtag och sedan petar sig i näsan kan personen bli bärare av MRSA. Med god handhygien minskar spridningen.



ESBL är tarmbakterier (Escherichia coli och Klebsiella pneumoniae). Dessa kan smitta vid dålig handhygien efter toalettbesök. Även dålig handhygien vid hantering av mat är en smittorisk. I länder där resistenta bakterier är vanliga kan de smitta via kranvatten. Frukt och grönsaker som sköljts i kranvatten kan också smitta. Hantering av pengar är också en betydande smittkälla.

Idag reser vi mycket, till exempel under skolloven, och många som drabbas av resistenta bakterier smittas utomlands. Studier visar att av de som drabbats av magsjuka under en resa till Indien var 70 procent bärare av ESBL när de kom tillbaka till Sverige. Samma siffra för de som åkt till Egypten var 50 procent och av de som blivit magsjuka i Thailand var 25 procent bärare av ESBL.

Resistenta bakterier kan också spridas mellan djur och mellan djur och människor inom lantbruk och djurhållning. Om du besöker djur på resan ska du alltid vara noga med att tvätta händerna före och efter besöket.

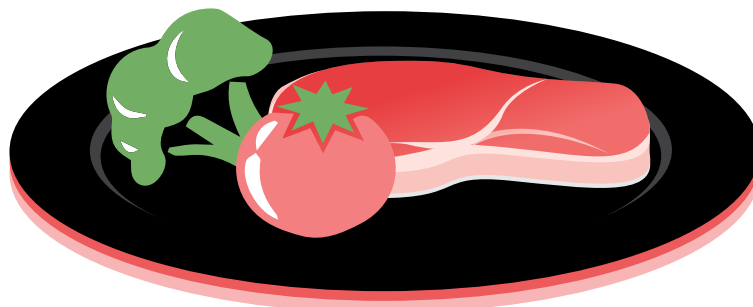
Tvätta händerna

Det finns sätt att skydda sig mot resistenta bakterier. Det allra viktigaste är att tvätta händerna ofta, alltid efter toalettbesök och alltid innan maten. Om man inte har tillgång till tvål och vatten är handsprit ett bra alternativ. Det gäller för den korta resan så väl som på den långa resan.

Tänk på vad du äter

Vill man vara på den säkra sidan ska man äta mat som är tillagad och varm. Alla bakterier dör nämligen vid 70 grader. Var försiktig med bufféer där maten kan ha stått framme länge. Is i drycker kan komma från smutsigt vatten och frukt och sallad kan ha sköljts i smutsigt vatten.

70°



TIPS! Så här kan du skydda dig nästa gång du reser utomlands



Så kan du skydda dig mot resistenta bakterier på resan

Som resenär finns flera saker du kan tänka på för att inte få med dig resistenta bakterier hem.

- Ät mat som är väl genomstekt eller kokt.
- Ät inte råa skaldjur eller rå fisk.
- Ät inte mat som har stått framme.
- Drick inte kranvatten. Använd dricksvatten som finns att köpa.
- Skölj inte frukt i kranvatten. Använd istället dricksvatten som finns att köpa.
- Tvätta alltid händerna efter toalettbesök och före maten.
- Undvik att ta antibiotika i samband med utlandsresan eftersom det kan öka risken att bli bärare av resistenta bakterier.
- Var extra noga med handhygien om du besöker sjukhus eller blir inlagd för vård.
- Kolla upp hur det ser ut i landet du ska åka till. I vissa länder är det vanligare med resistenta bakterier.
- Tänk över om du ska resa med spädbarn. De har inte samma motståndskraft som vuxna.
- Om du blir sjuk efter hemkomst. Berätta för vården var du har varit, om du har varit på sjukhus eller haft djurkontakt.

Köp inte antibiotika utan recept

Om du blir sjuk på resan ska du kontakta en läkare på plats. Köp absolut inte antibiotika själv på ett lokalt apotek. Läkemedel som intas utan recept och rådd från läkare innebär alltid en stor risk, även i Sverige. Under en antibiotikakur ökar även risken att bli bärare av resistenta bakterier.