



Folkhälsomyndigheten

## Skydda dig själv och andra mot vinterns smittor

**Under vintern sprids flera smittsamma sjukdomar lättare och det är många som smittas av till exempel covid-19, RS-virus, influensa och vinterkräksjuka. En del blir allvarligt sjuka. På den här sidan finns råd om vad du kan göra för att minska risken att bli smittad och att smitta andra.**

### Stanna hemma när du är sjuk

Stanna hemma om du är sjuk och har tydliga symtom på luftvägsinfektion, magsjuka eller feber. Undvik nära kontakt med andra.

Kontakta din vårdcentral eller ring telefonnummer 1177 om du behöver hjälp med att bedöma dina symtom eller få råd om var du kan söka vård.

### Skydda dig med vaccination

Att vaccinera sig mot covid-19 och influensa är det bästa skyddet mot allvarlig sjukdom och död. Folkhälsomyndigheten rekommenderar att personer som är 65 år och äldre vaccinerar sig mot covid-19 och influensa.

Det går bra att vaccinera sig mot influensa och covid-19 samtidigt.

Det finns särskilda rekommendationer för personer i andra åldersgrupper som riskerar att bli allvarligt sjuka i covid-19 eller influensa. Information om vem som har en ökad risk för att bli allvarligt sjuk, och därmed ingår i en riskgrupp, finns på Folkhälsomyndighetens webbsidor om vaccination mot covid-19 och influensa.

Vaccination mot kikhosta är viktigt för att skydda spädbarn mot sjukdom. Vaccinationen är avgiftsfri och ingår som ett vaccin i barnvaccinationsprogrammet. Folkhälsomyndigheten rekommenderar också att gravida vaccinerar sig för att skydda spädbarnet efter förlossningen.

[Rekommendationer för vaccination mot covid-19 från 1 oktober 2023](#)

[Vaccination mot influensa](#)

[Vaccination mot kikhosta](#)

[Frågor och svar om vaccination mot RS-virus](#)

### Tvätta händerna

Tvätta alltid händerna noga med tvål och varmt vatten efter toalettbesök och före matlagning och måltider. Om du inte har tillgång till tvål och vatten kan du använda handsprit eller annan handdesinfektion, men det hjälper inte mot alla virus och bakterier.

För att skydda dig mot vinterkräksjuka är det extra viktigt att tvätta händerna noggrant med tvål och vatten, eftersom handdesinfektion inte har en tillräcklig effekt mot detta virus.

## Hosta och nys i armvecket

Hosta och nys i armvecket eller i en pappersnäsduk som du sedan slänger. Nys eller hosta inte rakt ut i luften eller i handen. Genom att använda armvecket eller en näsduk som skydd när du hostar eller nyser minskar du risken att virus fastnar på dina händer eller sprids i luften till andra människor.

## Tänk på vem du träffar

Om du har symtom på luftvägsinfektion, vinterkräksjuka eller feber, tänk på att visa särskild hänsyn till de som riskerar allvarlig sjukdom vid dessa infektioner. Det gäller även om dina symtom är milda. Undvik om möjligt att umgås inomhus med till exempel äldre människor och barn som är yngre än sex månader. För personer med vissa underliggande sjukdomar kan det oavsett ålder också vara bra att undvika umgänge inomhus.

Ett råd till dig som har nära kontakt med spädbarn: Tvätta händerna ofta med tvål och vatten eller använd handdesinfektion. Undvik kontakt med förkylda personer. Rådet att vara noga med att tvätta händerna gäller också syskon som kommer hem från förskolan eller skolan.

Har du själv en förhöjd risk att bli allvarligt sjuk i en luftvägsinfektion är det bra att du funderar på risken det innebär att träffa personer med symtom. Om du vill minska risken att bli smittad, umgås i första hand utomhus om du träffar personer med förkylningssymtom.

## Läs mer

[RS-virus hos barn \(1177.se\)](#)

[Influensa \(1177.se\)](#)

[Covid-19 \(1177.se\)](#)

[Kikhosta \(1177.se\)](#)

[Till dig som är vårdnadshavare till ett litet barn – Skydda ditt spädbarn mot luftvägsinfektioner som RS-virus och kikhosta](#)

[Veckorapport om RS-virus](#)

[Veckorapport om influensa](#)

[Veckorapport om covid-19](#)

[Veckorapport om calicivirus \(vinterkräksjuka\)](#)