

## Innehåll

Skydda dig mot TBE! _____	1
Inför sommarens måltider utomhus _____	2
Hygienråd för dig som besöker gård med djur _____	3
Vaccination mot mässling och hepatit A vid resor utomlands _____	3
Har du haft oskyddat sex med ny partner? _____	4

## Skydda dig mot TBE!

**Smittskydd Värmland rekommenderar alla som vistas i skog och mark i Värmland att vaccinera sig mot TBE.**

Under 2025 uppgav 33 personer med TBE (Tick-borne encephalitis) att de smittats i Värmland. Karlstad och Grums kommun hade flest fall men fall fanns i ytterligare nio kommuner. Incidensen av TBE i Värmland (antal smittade per 1 000 invånare) var under 2025, liksom under 2024, bland de högsta i Sverige.

Enligt Folkhälsomyndigheten rapporterades 504 fall i hela Sverige under 2025, vilket är en ökning med 31 procent jämfört med 2024 (n=384). Ökningen sågs i stort sett i alla åldersgrupper och hos både kvinnor och män. Flest fall rapporterades under augusti. Incidensen av TBE i landet har ökat signifikant med i genomsnitt sex procent per år sedan 2016. Olika samverkande faktorer påverkar hur många som smittas till exempel antalet fästingar, förekomst av värddjur, väder och vaccinationstäckningen.

Sjukdomsförloppet efter att ha smittats av TBE kan se variera från person till person. Efter smittotillfället tar det oftast ungefär en vecka (kan variera mellan 4-28 dagar) innan insjuknande. TBE börjar oftast med lite huvudvärk och feber som varar ett par dagar till en vecka. Hos ungefär en tredjedel sprids dock viruset vidare till hjärnan eller hjärnhinnorna. Efter några dagars förbättring tillkommer då svårare symtom som till exempel feber, svår huvudvärk, kräkningar, ljus- och ljudkänslighet, förvirring och svårt att koncentrera dig. En del personer kan insjukna direkt med svårare symtom.

De flesta som får allvarlig TBE blir helt återställda men upp emot 40 procent får långdragna eller bestående besvär. Det kan vara trötthet, minnesstörningar och bestående förlamningar. Barn får i regel lindrigare symtom än vuxna, men även de kan få kvarstående besvär. Svårare sjukdom ses oftast hos personer över 50 år och hos personer som har en annan underliggande sjukdom.

Förutom TBE kan fästingar även överföra bland annat borrelia. Försök skydda dig mot fästingar så gott det går oavsett om du är vaccinerad eller inte. Mygg-/fästingmedel kan användas, men ger inget tillförlitligt skydd mot fästingbett.

- 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 extra noga 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.



### Om du blivit biten:

- Ta bort fästingen snart som möjligt. Använd helst med en finspetsig pincett eller en fästingborttagare. Ta tag om fästingen så nära huden som möjligt och dra rakt ut. Försök få med hela fästingen.
- Om delar av fästingens käkparti blir kvar i huden kan du låta det vara, kroppen stöter oftast bort resterna.
- Tvätta bettstället med tvål och vatten eller desinfektionsmedel.
- Kontrollera huden där du blev biten. Ett mindre rött märke och övergående klåda är normalt att få. Men 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 kontakta vården.



[Läs mer om TBE - fästingburen hjärninflammation - på 1177.se.](#)

[Vaccination mot TBE - 1177.se](#)

[Boka tid på vaccinationsmottagningar i Värmland - 1177.se](#)

## Inför sommarens måltider utomhus

- Om du ska ut på picknick, packa maten i en kylväska med kylklampar i. Placera kylväskan så svalt som möjligt, helst i skuggan. Öppna inte kylväskan flera gånger än nödvändigt.
- Torka rent borden innan dukning.
- Täck över maten för att förhindra att den förorenas från omgivningen.
- Tvätta händerna med tvål och vatten innan du börjar laga mat. Tvätta också händerna direkt efter att du rört vid rått kött och kyckling innan du fortsätter med andra råvaror.
- Förvara köttet kallt innan det används.
- Förvara kött åtskilt från andra livsmedel innan det upphettas.
- Köttfärs, fläskkött och kyckling ska vara helt genomstekt.
- Lägg inte färdiggrillad mat på fat där det legat rått kött och rå kyckling.
- Diska skärbräda och kniv som du använt till rå kyckling eller kött innan du använder dem till att skära grönsaker eller andra livsmedel som inte ska upphettas.
- Skölj alltid grönsaker och skölj bort synlig jord från frukt och bär.
- 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: Livsmedelsverket*

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)



## Hygienråd för dig som besöker gård med djur

Tänk på följande när du besöker en gård med djur:

- Ta del av den hygieninformation du får vid besök på gårdar med djur och läs eventuella skyltar.
- Tvätta händerna med tvål och vatten innan och efter du varit i kontakt med kor, får och getter eller deras närmiljö. Enbart handsprit räcker inte för att avdöda vissa smittämnen (parasiter). Använd handsprit endast på torra tvättade händer.
- Hjälプ barn att tvätta händerna.
- Ha uppsikt över barn för att undvika att de får in smittämnen i munnen via fingrar eller föremål.
- Det kan finnas andra personer som kan ha svårt att ta till sig hygienråd.
- Tvätta alltid händerna innan du äter.
- Undvik att äta i djurens närmiljö.
- 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

## Vaccination mot mässling och hepatit A vid resor utomlands

Mässling är ovanligt i Sverige eftersom vaccin mot sjukdomen ingår i barnvaccinationsprogrammet. I många delar av världen är mässling fortfarande vanligare. Därför är det extra viktigt att vara vaccinerad, särskilt inför resor i sydöstra Europa och utanför EU.

De som har vaccinerats mot mässling eller haft sjukdomen har ett gott skydd mot att insjukna. De allra flesta barn vaccineras mot mässling vid 18 månaders ålder. Eftersom vaccinationstäckningen inom barnvaccinationsprogrammet har varit hög sedan programmet startade, har de flesta som är uppvuxna i Sverige fått ett gott skydd med sig från barnsben. Men det finns grupper i befolkningen som i större utsträckning än andra kan sakna skydd mot mässling. Vissa personer födda i Sverige i slutet av 1960-talet eller början av 1970-talet kan ha undgått sjukdomen och inte heller erbjudits två doser vaccin.

Barn yngre än 18 månader kan behöva vaccineras inför resa till ett område där mässling är vanligare. Vaccinet kan ges redan från sex månaders ålder. Kontakta en barnvårdscentral, BVC, om du vill diskutera en tidigare vaccination av ditt barn.

Även vuxna som saknar skydd mot mässling kan behöva vaccineras inför utlandsresa. Kontakta vaccinationsmottagning för rådgivning.

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



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)



# Har du haft oskyddat sex med ny partner?

Du kan ha klamydia och gonorré utan att ha några symtom. Utan behandling finns risk för sterilitet. Testa dig om du haft oskyddat sex med ny eller tillfällig partner. Därmed kan du få tidig behandling och förhindra att smitta andra. Du kan testa dig tidigast en vecka efter att du tror att du kan ha blivit smittad.



## Hur kan du testa dig?

- Kontakta STI mottagningen på Centralsjukhuset, ungdomsmottagning, vårdcentral eller barnmorskemottagning. Besök kan även bokas på 1177.se.
- Hemtest för klamydia och gonorré kan beställas kostnadsfritt 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.

Det finns också klamydiatest att köpa på apotek men de är inte gratis och inte lika säkra. Du bör därför testa dig på en mottagning eller genom att beställa hem ett klamydiatest från din region.

Kondom skyddar mot bland annat klamydia, gonorré, hiv, könsherpes, kondylom, syfilis, hepatit B och oönskad graviditet.

Sexuellt överförbara infektioner (STI), ibland kallade könssjukdomar, sprids främst genom sexuell kontakt – vaginalt, analt eller oralt sex. Vissa kan även överföras via blod eller från mor till barn under graviditet eller förlossning. Det finns bakteriella infektioner och virala infektioner.

De bakteriella infektionerna kan oftast botas med antibiotika, exempelvis klamydia, gonorré och syfilis. Virala infektioner däremot finns kvar i kroppen och kan inte botas helt men är kan hållas under kontroll genom läkemedelsbehandling, gäller tex hiv och herpes.

[Mer information om könssjukdomar, hur du skyddar dig, och om du behöver testa dig på finns på 1177:..se.](#)



### Artiklar:

Ann-Mari Gustavsson  
Smittskyddssjuksköterska  
Elisabeth Skalare Levein  
Smittskyddssjuksköterska

### Layout:

Anette Andersson  
Smittskyddsadministratör

### Ansvarig utgivare:

Anna Skogstam  
Smittskyddsläkare

**W**ermlands**S**mittan

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)

