



[Infektioner i mage och tarmar](#)

Salmonella

Salmonella är en magsjukdom. Den sprids genom dryck och mat som har hanterats på ett felaktigt sätt. De flesta får lindriga besvär som snabbt går över. Du kan få hög feber och diarré.

De flesta som får salmonella har blivit smittade på en utlandsresa, men salmonella finns även i Sverige. Du kan också ha bakterien utan att bli sjuk.

Salmonellabakterien finns i olika varianter. För den vanligaste formen av salmonella tar det oftast ett till tre dygn från det att du blivit smittad till att du blir sjuk. Sjukdomen börjar oftast snabbt.

Du får ett eller flera av följande symtom vid salmonella:

- diarré
- ont i magen
- feber.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Kontakta genast en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om du har ett eller följande symtom:

- Du har diarré och är mycket trött och svag.
- Du har blodiga diarréer.
- Du har diarré och samtidigt hög feber och frossa.
- Du har svåra magsmärtor.

Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Ring +46 771-11 77 00 för att [få sjukvårdsrådgivning](#) när du är utomlands.

Då får du hjälp att bedöma dina symtom och kan få råd om vad du kan göra själv och om du bör söka vård. Du kan läsa mer om vad som gäller om du behöver vård i texten [Vård utomlands](#).

Bakterierna sprids framför allt genom mat som inte är ordentligt kokt eller stekt. De sprids också genom frukt och grönsaker som inte har sköljts ordentligt.

Det krävs oftast att du får i dig många salmonellabakterier för att du ska bli sjuk.

Det är mycket ovanligt att smitta överförs från person till person. Då är det oftast inom den egna familjen, eller i förskolan. Särskilt äldre personer och yngre barn kan vara mer mottagliga för salmonella.

Du får oftast salmonella efter intag av förorenad mat eller dryck. Det kan därför ofta vara svårt att undvika att bli smittad.

Tänk på det här:

- Ät väl genomstekt eller kokt mat.
- Undvik mat som har stått framme länge när det är varmt.
- Laga inte mat till familj och vänner så länge du är sjuk.
- Var extra noga med handhygienen de närmaste månaderna efter att du har haft salmonella.

Så här minskar du risken för att smittan sprids:

- [Tvätta händerna](#) med flytande tvål före måltider och efter toalettbesök.
- Stanna hemma från skola eller arbete om du har diarré. Barn med diarré ska inte gå till förskolan, men de kan oftast börja igen inom en vecka.
- Använd engångshandduk eller ha egen handduk.
- Undvik att laga mat så länge du har kräkningar eller diarréer.
- Håll toaletten avtorkad och ren. Använd om möjligt en egen toalett.
- Bada inte i pool så länge du har diarré.

Det finns inget vaccin mot salmonella.

Vid salmonella är det viktigt att dricka vätska ofta och lite i taget. Det är viktigt att stoppa vätskeförlusten som [diarréerna](#) orsakar. Det är extra viktigt att [yngre barn får i sig vätska om de har kräkningar och diarréer](#).

Så snart du känner dig bättre går det bra att äta som vanligt. Du blir oftast bra efter en till två veckor. Sjukdomen brukar inte smitta när diarrén har gått över. För de flesta har bakterierna försvunnit helt inom tre månader. Men salmonellabakterierna kan finnas kvar i tarmen en längre tid, ibland flera månader. Det är ofarligt, men det finns en risk att du smittar andra.

De flesta som får salmonella behöver inte antibiotika. Det beror på att antibiotika kan försvaga den naturliga och viktiga tarmfloran av bakterier. Den behövs för att matsmältningen ska kunna fungera som den ska.

Ibland kan du behöva behandlas med [antibiotika](#). Det gäller till exempel om du har en allvarlig immunbristsjukdom, en ledprotes eller kärlprotes, bräck på pulsådern, eller har mycket svår diarré.

Salmonella är en så kallad allmänfarlig sjukdom. Det betyder att den läkare som upptäcker att någon har sjukdomen måste rapportera det till regionens smittskyddsläkare och till [Folkhälsomyndigheten](#).

Särskilda regler gäller för dig om något av följande stämmer:

- Du arbetar med matberedning eller oförpackade livsmedel.
- För dig som arbetar med att vårda små barn.
- Du arbetar med personer som har kraftigt nedsatt immunförsvar.

Prata med din arbetsgivare. På [Försäkringskassans webbplats](#) kan du läsa mer om smittbärarpenning.

Det är ovanligt, men ibland kan salmonella leda till följsjukdomar som till exempel ledbesvär.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.


Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen som du får](#) av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Det finns ingen åldersgräns för när ett barn kan ha inflytande över sin vård. Barnets möjlighet att [vara delaktig](#) hänger ihop med barnets mognad.

Ju äldre barnet är desto viktigare är det att hen får vara delaktig i sin vård. För att kunna vara aktiva i vården och ta beslut är det viktigt att du som vuxen och [barnet förstår den information ni får av vårdpersonalen](#).

LÄS MER PÅ ANDRA WEBBPLATSER

 [Folkhälsomyndigheten om epidemier och utbrott](#)

Senast uppdaterad:

2022-03-30

Redaktör:

Ingela Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

Om du blir sjuk och behöver vård i ett land utanför Sverige gäller olika regler beroende på vilket land du är i och hur snabbt du behöver få vård.

Sjukvårdspersonal kan snabbt behöva komma i kontakt med dina närstående, till exempel vid olyckor eller om du hastigt blir sjuk. Spara därför telefonnummer till närstående i mobilen och döp kontakterna till ICE.

Vad du tar med dig i ett reseapotek kan variera beroende på vilket land du reser till och hur lång tid du är borta.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).