

Gode hygiejneråd - Ferie uden sygdom

11. juli 2017

Så er feriesæsonen startet! Og danskerne flytter udendørs og rejser udenlands.

For at forebygge at du bliver syg på ferien eller får en uønsket souvenir med hjem i form af resistente mikroorganismer, så har vi en håndfuld gode råd her:

Den vigtigste forebyggelse er en god håndhygiejne! Altid efter toiletbesøg og altid før måltider. Vask med sæbe og skyl hænderne grundigt og tør dem i rene servietter bagefter. Husk at hånddesinfektionsmiddel virker bedst på rene og tørre hænder – og at det skal gnides ind i huden i 30 sekunder.

Mad og drikke

- Skræl frugten eller vask den i rent vand
- Spis kogt eller stegt mad
- Smid madrester ud, hvis du ikke kan opbevare dem koldt
- Spiser du på gadekøkkener – så sørg for at bruge bestik eller hav papir omkring, så du ikke rører direkte ved maden.
- Når du drikker vand, så gør det af plomberede flasker – så er du sikker på, at det er rent.
- Undgå isterninger, hvis ikke de er lavet på rent vand.

Hvis du bliver syg

Hvis uheldet er ude, og du får feber, maveonde, hoste eller lignende symptomer på infektion og føler dig syg – så drik rigeligt med væske, hvil dig og se tiden an. Har du stadig feber efter nogle dage eller bliver du meget hurtigt dårligere – skal du henvende dig til en læge.

Køb ikke antibiotika over disken uden recept og lån ikke af andre. Hvis du skal have antibiotika – så husk at tage hele kuren – også selvom du synes, at du har fået det bedre.

Hvis du på ferien har været indlagt på et hospital uden for Norden i mere end 24 timer, og du ved hjemkomsten til Danmark skal indlægges til videre behandling, vil du blive podet for resistente mikroorganismer og indlagt på en enestue, indtil afdelingen har fået resultatet af podningen.

Relateret indhold

[Antibiotikaforbrug og resistens](#)

[Generelt om MRSA](#)

Sygdomsleksikon

[ESBL-producerende bakterier](#)

[Norovirus](#)

Printet fra www.ssi.dk den 12.07.2017, kl. 17:59

© Statens Serum Institut 2017

Siden kan findes på adressen:

[Forside](#) > [Infektionshygiejne](#) > [Nyheder](#) > [2017](#) > [Gode hygiejneråd - Ferie uden sygdom](#)

Statens Serum Institut

Artillerivej 5

2300 Kbh S

T 3268 3268

F 3268 3868

EAN 5798000362192

E serum@ssi.dk

Ansvarsfraskrivelse

Ophavsret

Læs højt

Sitemap