

Apkoppor, information och förhållningsregler till bekräftat eller misstänkt fall

Smittskyddsläkarnas smittskyddsblad

Varför har jag fått den här informationen?

Prover har visat att du har smittats med apkoppor (engelska: monkeypox). Informationsbladet riktar sig även till dig som just provtagits med misstanke om denna infektionssjukdom i väntan på ditt provsvar.

Det här bladet innehåller information om apkoppor och vad du behöver göra under den tid du bedöms vara smittsam.

Vad är apkoppor?

Apkoppor orsakas av apkoppvirus som tillhör virusfamiljen ortopoxvirus. Vid typisk sjukdomsbild drabbas man inom 5 till 21 dagar från smittotillfället av något eller flera av följande symtom: feber, frossa, svullna lymfkörtlar, huvudvärk och ryggvärk. Inom 1 till 3 dagar efter debut av feber får man en hudrodnad som övergår i blåsor och sedan sår. Blåsorna och såren kan vara smärtsamma. Vissa får en inflammation i ändtarmen, som kan vara smärtsam.

Hur smittar apkoppor?

Sjukdomen smittar framför allt via nära slemhinne- och hudkontakter. Under våren 2022 har länder i Europa och övriga delar av världen sett flera fall med apkoppor främst bland män som har sex med män (MSM) där det varit vanligt med blåsor och sår på könsorgan, runt analöppningen eller munnen. I de fall smittöverföring har setts har den skett via sex eller andra nära hudkontakter.

Apkoppor förekommer även som smitta från djur till människa i Väst- och Centralafrika. Smitta från människa till människa kan ske genom kontakt med droppar från luftvägarna, nära kontakt via slemhinnor eller skadad hud med sårsekret och kroppsvätskor från en infekterad person.

Hur länge är jag smittsam?

- I normalfallet smittar du inte längre när alla sårskorpor torkat ut och fallit av.
- Om du behövt vård på sjukhus för apkoppor eller om du har nedsatt immunförsvar pga sjukdom eller behandling, kan din läkare ge dig besked om hur länge just du bedöms vara smittsam.

Vad jag måste tänka på för att inte smitta andra - förhållningsregler

Apkoppor är en allmänfarlig sjukdom som lyder under smittskyddslagen. Det innebär att du måste följa dessa **förhållningsregler** under den tid du bedöms vara smittsam eller i väntan på ditt provsvar:

- Du ska inte gå till arbetsplats, skola eller förskola. Arbete hemifrån och distansundervisning går bra. Du ska heller inte delta i fritids- eller sociala aktiviteter där du har nära kontakt med andra som till exempel idrottsträning.
- Du måste berätta att du har (eller misstänks ha) apkoppor om du har kontakt med personal i vård och omsorg, inklusive hemtjänst och tandvård.
- Avstå från sexuella kontakter under den tid som du är smittsam eftersom apkoppor kan smitta genom kontakt med kroppsvätskor men även genom kontakt med hudsåår eller droppar från luftvägar.
- Du måste följa särskilda hygienrutiner: Var noggrann med den egna handhygien (tvätta händerna), hosta och nys i armvecket eller i näsduk och inte mot andra människor. Dela inte toalettartiklar som rakhyvel, tandborste, fast tvål eller hudborste med andra. Tvätta textilier som handdukar, sängkläder och om möjligt kläder vid minst 60 grader. Lagg avfall från exempelvis såromläggning i soppåse som knyts ihop och som du sedan lägger i ytterligare en soppåse som försluts och kastas som vanliga sopor.
- Du får inte ge blod eller donera organ eller andra vävnader för transplantation.
- Om du använder sprutor/kanyler/annan stickande utrustning för medicinskt bruk får du inte låta andra använda dessa.
- Om du använder sprutor/kanyler för att injicera droger eller liknande får du inte låta andra använda dessa. Du får heller inte använda gemensam blandningskopp. All injektionsutrustning måste förvaras och kastas på så sätt att den inte utgör en smittrisk för andra.
- Du måste komma på återbesök eller ha telefonkontakt om din läkare säger att du ska göra det.

Vårdnadshavare ansvarar för att barn följer förhållningsreglerna. Vid kontakt med sjukvården ansvarar vårdnadshavaren för att informera om att barnet har apkoppor.

Vad mer måste jag göra för att skydda andra mot smitta?

Enligt smittskyddslagen har den som har eller kan misstänkas ha en smittsam sjukdom **skyddsplikt** gentemot andra. Efter att provtagning visat att du har apkoppor har du också **informationsplikt** gentemot andra som du måste uppfylla så länge du är smittsam.

Tillsammans med ovanstående förhållningsregler är du därför skyldig att göra även följande för att inte riskera att smitta någon annan:

- Du ska informera personer i din omgivning om din sjukdom om det finns risk för smitta, till exempel genom nära kontakter där du bor, om ni till exempel måste dela badrum eller toalett. (Gäller när prover visat att du har apkoppor.)
- Du ska eftersträva att bo ensam under den tid du bedöms vara smittsam. Om du delar bostad bör du täcka blåsor och sår och i möjligaste mån hålla avstånd, sova i eget rum och använda eget badrum.
- Du ska täcka blåsor och sår vid vistelse utanför hemmet.
- Du ska undvika nära kontakt med personer som har risk för svår sjukdom med apkoppor: gravida, personer med nedsatt immunförsvar och yngre barn.
- Du ska undvika kontakt med däggdjur, då dessa också kan smittas av apkoppsviruset och då föra smittan vidare till andra människor. Om kontakt med däggdjur inte kan undvikas bör du använda munskydd och handskar vid djurskötsel. Om ett djur redan varit i din närhet under tiden du är smittsam ska djuret hållas avskilt från andra djur och människor utanför hushållet.

Eventuellt kan viruset finnas kvar i sädesvätska en längre period även om du inte för övrigt är smittsam. När sårskorporna torkat ut och fallit av bör du använda kondom vid sex tills det gått tre månader från det att du fick symtom.

Vad innebär smittspårning?

Det är mycket viktigt att hitta andra personer som kan ha apkoppor för att förhindra fortsatt smittspridning. Enligt smittskyddslagen är du skyldig att medverka i smittspårning för att klargöra hur du blivit smittad och för att personer som du haft kontakt med under den tid då du varit smittsam ska kunna informeras om att de kan vara utsatta för smitta:

- sexuella kontakter
- andra nära kontakter: personer du lever nära eller delar bostad med och som haft kontakt med dina blåsor eller sår eller personer du delat lakan, handdukar eller andra hygienartiklar med
- vård- eller omsorgspersonal som vårdat dig
- andra personer som du har haft nära hudkontakt med.

Hur gör jag om jag behöver sjukvård för apkoppor eller någon annan sjukdom?

Du ska inte gå direkt till en vårdcentral/närakut/sjukhus. Ta först telefonkontakt med 1177 för att få hjälp till rätt ställe i vården, tala om att du har eller misstänks ha apkoppor. Om du blir livshotande sjuk ring 112.

Hur överklagar jag mina förhållningsregler?

Har du fått en förhållningsregel du tycker är fel kan du ta kontakt med smittskyddsläkaren i din region.

Informationslänkar

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/smittsamma-sjukdomar/apkoppor/>

[Vad är apkoppor? - 1177](#)