



# Slik stopper du smitte fra vorter

**Vorter er veldig utbredt, spesielt blant barn og unge. Disse skjemmende utvekstene kan oppstå hvor som helst på kroppen, men vi finner dem ofte på hender og føtter. Her er noen tips for å unngå smitte og plager med vorter.**

Vorter kommer fra et relativt «snilt» virus (HPV, eller humant papilloma virus), og kommer inn i kroppen via huden. Skadet og tørr hud er spesielt følsomt for viruset. Det infiserer cellene som former det ytre laget med hud, og viruset bryter ut som vorter eller fotvorter, vanligvis etter to til seks måneder.

## Barn er utsatt

HPV er svært smittsomt, men å komme i kontakt med viruset resulterer ikke alltid i vorter. Man regner oftest med at smitte skjer via direkte kontakt (også mellom steder på deg selv) mellom personer eller objekter med smitte, i svømmehallen, i dusjen på trening og lignende steder.

Hvem som helst kan få vorter og ca. 10 prosent av befolkningen er smittet. [Barn har høyere risiko](#) for å få vorter fordi deres immunforsvar ikke er fullt utviklet. En tredjedel av alle barn mellom 4 og 12 år er smittet med vortevirus.

## Slik kan du unngå å bli smittet

Å forebygge vorter har vist seg å være svært vanskelig siden det dreier seg om et virus, men ved å bruke sunn fornuft kan du redusere risikoen.

## Her er noen tips:

**Vær forsiktig rundt andre med vorteutbrudd.** Unngå, om mulig, å ha hud-til-hud-kontakt med en som har fått vorteutbrudd. Sørg for å vaske ethvert område som kommer i kontakt med vorter godt med såpe og varmt vann, eventuelt antibac. Spredning fra én del av kroppen er vanlig ved at du tar på en vorte og siden tar på skadet hud et annet sted på kroppen.

**Unngå sår og rifter i huden.** Sørg alltid for å rengjøre og holde kutt eller sår desinfisert, ettersom personer med åpne sår er mer utsatt for infeksjon, og dermed vorter. Unngå neglebiting siden dette kan forårsake rifter i huden som viruset kan trenge gjennom.

**Vær nøye med hygiene.** Vask hendene regelmessig og unngå å ta på vorter. Tørk hendene ordentlig og bruk fuktighetskrem slik at de ikke blir tørre og utsatte for HPV-virus.

**Ikke del hygieneprodukter.** Håndklær, barberblad, deodoranter, neglefiler, kosmetikk og mange andre personlige produkter kan overføre HPV.

**Beskytt føttene.** Unngå å gå barbeint i offentlige områder som treningsstudio eller offentlige svømmehaller hvor folk med smitte beveger seg. Bruk gjerne flip-flops eller lignende når du dusjer på offentlige steder, spesielt hvis du har sår på føttene. Selv små flerrer som du ikke legger merke til, kan ta inn viruset.

**Ikke del fottøy.** HPV kan finnes i sko og sokker hos bærere. Bruk sokker eller strømper når du prøver sko i butikk, samt unngå å dele fottøy med andre.

**Styrk immunforsvaret.** Hold deg i form. Et sterkt immunforsvar er det beste forsvaret mot vorter og fotvorter. Sørg for å ha et sunt kosthold, drikk nok vann, få nok mosjon, søvn og frisk luft.

## Om du allerede har vorter

- Ikke plukk på vortene, for dette kan føre til infeksjoner. Ikke skjær eller kutt av en vorte.

- Unngå å la andre personer komme i kontakt med vortene dine. Dekk dem til av hygieniske årsaker, men ikke under behandling med maursyre.
- Ikke bruk samme neglefil på negler i områder med vorter og områder uten.

## Bli VorteFri



*Bli vortefri  
med VorteFri  
serien som  
beatår av  
Original  
flaske, Pen  
eller  
fryseproduktet  
Freeze*

Den beste måten å hindre spredning er å behandle vortene med en effektiv vortefjerningsløsning som VorteFri. Dersom du starter behandling med det samme du oppdager de første symptomene, kan behandlingen være enklere og gå raskere. Les mer om [VorteFri Original](#), [VorteFri PEN](#) og [VorteFri FREEZE](#).

*Kilder: Folkehelseinstituttet, NHI.no, vortefri.no*

## Hvor kan jeg kjøpe Vortefri?

Vortefri kjøper du raskt og enkelt på ditt nærmeste apotek enten i butikk eller på nett