

Hvordan begrense smitte av den nye influensaen?

Influenza A (H1N1) er en sykdom forårsaket av et nytt influensavirus som ingen er immune mot. Opprinnelig var sykdommen en dyresykdom som smittet mellom svin i noen deler av verden. Nå smitter den mellom mennesker. Når viruset smitter fra menneske til menneske i store deler av verden, kalles utbruddet pandemisk influensa.

Ved å følge disse rådene kan du bidra til å begrense spredning av sykdommen.

1 Hvordan kan du beskytte deg mot smitte?

- Vask hendene dine ofte og grundig med såpe. Bruk eventuelt alkoholbasert desinfeksjonsmiddel.
- Unngå om mulig nærkontakt med syke personer.



2 Hvis du mistenker at du er smittet

Har du fått symptomer på influensa som feber, hoste, vondt hals, hodepine, verk i kroppen og dårlig allmenntilstand?

- Ta kontakt med lege eller legevakt via telefon for å unngå å smitte andre.
- Begrens nærkontakt med andre mennesker til diagnosen eventuelt er avkrefet.
- Avhengig av symptomene dine vil legen vurdere om prøver skal tas og om du skal behandles med Tamiflu.



3 Beskytt andre mot smitte hvis du er blitt syk

Dette kan du gjøre for å begrense spredning av viruset:

- Bli hjemme fra jobb til du føler deg frisk nok til å jobbe, tidligst sju dager etter at symptomene startet.
- Hold syke barn hjemme fra skole og barnehage minst like lenge.
- Bruk engangs papirhåndklær foran munnen for å beskytte andre når du hoster eller nyser. Kast papirhåndkleet etter bruk.
- Host eller nys i albuekroken hvis du ikke har papirhåndkle tilgjengelig.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe, spesielt når du har vært ute og før du spiser.
- Hånddesinfeksjon med sprit er et godt alternativ når du ikke får vasket hendene på annen måte.

Det er sjelden at influensa krever sykehusinnleggelse. For mange gir sykdommen relativt milde symptomer og ikke større plager enn en vanlig sesonginfluensa. Ved komplikasjoner, som for eksempel lungebetennelse, kan noen trenge sykehusinnleggelse.



4 Pleie av syke i hjemmet

Hvis du må pleie syke, er det viktig at både du og den syke følger smittevernrådene som er beskrevet foran.

- La den syke ha kontakt med færrest mulig personer og oppholde seg i færrest mulige rom.
- Sørg for nok hvile og nok drikke til den syke.
- Hver person i hjemmet bør bruke sitt eget personlige håndkle til å tørke hendene etter vask.
- Ha en plastpose ved sengen som den syke kan kaste brukte papirhåndklær i etter hosting og nysing. Hjelp den syke til god håndhygiene. Desinfeksjonssprit kan stå lett tilgjengelig ved sengen.
- Bruk engangs munnbind når du er mindre enn en meter fra den syke. Kast det rett i søppelbøtta hver gang du går ut av rommet. Den syke kan bruke munnbind i situasjoner der flere kan komme i nærkontakt. Munnbind må brukes riktig for å unngå økt smitterisiko. Se **www.pandemi.no** for praktiske råd.

5 Hvis det er smitte i området der du bor

Hvis det er smitte i nærheten av der du bor, følg de vanlige smittevernrådene som er beskrevet foran.

I tillegg bør du følge råd fra kommunelegen.



Siden vi stadig får mer kunnskap om hvor fort sykdommen smitter og hvor alvorlig den er, følg med på helsemyndighetenes råd på **www.pandemi.no**.