

Korleis avgrense smitte av den nye influensaen?

Influenza A (H1N1) er ein sjukdom skapt av eit nytt influensavirus som ingen er immune mot. Opphavleg var sjukdomen ein dyresjukdom som smitta mellom svin i noen delar av verda. No smittar den mellom menneske. Når viruset smittar frå menneske til menneske i store delar av verda, vert utbrotet kalla pandemisk influensa.

Ved å følgje desse råda kan du bidra til å redusere spreinga av sjukdomen

1 Korleis kan du verne deg mot smitte?

- Vask hendene dine ofte og grundig med såpe. Bruk eventuelt alkoholbasert desinfeksjonsmiddel.
- Unngå om mogleg nærkontakt med sjuke personar.



2 Viss du mistenker at du er smitta

Har du fått symptom på influensa som feber, hoste, vond hals, hovudverk, verk i kroppen og dårleg allmenntilstand?

- Ta kontakt med lege eller legevakt via telefon for å unngå å smitte andre.
- Reduser nærkontakt med andre menneske til diagnosen eventuelt er avkrefta.
- Avhengig av symptoma dine vil legen vurdere om prøver skal takast og om du skal behandlast med Tamiflu.



3 Vern andre mot smitte dersom du er blitt sjuk

Dette kan du gjøre for å avgrense spreiring av viruset:

- Bli heime frå jobb til du føler deg frisk nok til å jobbe, tidlegast sju dagar etter at symptoma starta.
- Hald sjuke barn heime frå skole og barnehage minst like lenge.
- Bruk eingongs papirhandduk framføre munnen for å verne andre når du hostar eller nys. Kast papirhandduken etter bruk.
- Host eller nys i olbogekroken dersom du ikkje har papirhandduk tilgjengeleg.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe, spesielt når du har vore ute, og før du et.
- Handdesinfeksjon med sprit er eit godt alternativ når du ikkje får vaska hendene på anna vis.

Det er sjeldan at influensa krev sjukehusinnlegging. For mange gir sjukdomen relativt milde symptom og ikkje større plager enn ein vanleg sesonginfluensa. Ved komplikasjonar, som til dømes lungebetennelse, kan noen trenge sjukehusinnlegging.



4 Pleie av sjuke i heimen

Viss du må pleie sjuke, er det viktig at både du og den sjuke følgjer smittevernråda som er omtalt ovanfor.

- La den sjuke ha kontakt med så få personar som mogleg og opphalde seg i færrest mogleg rom.
- Sørg for nok kvile og nok drikke til den sjuke.
- Kvar person i heimen bør bruke sitt eige personlege handklede til å tørke hendene etter vask.
- Ha ein plastpose ved senga, som den sjuke kan kaste brukte papirhandklede i etter hosting og nysing. Hjelp den sjuke til god handhygiene. Desinfeksjonssprit kan stå lett tilgjengeleg ved senga.
- Bruk eingongs munnbind når du er mindre enn ein meter frå den sjuke. Kast det rett i søppelbøtta kvar gong du går ut av rommet. Den sjuke kan bruke munnbind i situasjonar der fleire kan kome i nærkontakt. Munnbind må brukast riktig for å unngå auka smitterisiko. Se **www.pandemi.no** for praktiske råd.

5 Viss det er smitte i området der du bur

Viss det er smitte i nærleiken av der du bur, følg dei vanlege smittevernråda som er omtalt ovanfor.

I tillegg bør du følgje råd frå kommunelegen.



Ettersom vi stadig får meir kunnskap om kor fort sjukdomen smittar, og kor alvorleg den er, følg med på helsestyresmaktene sine råd på **www.pandemi.no**.