

Beskyt dig selv og andre mod Influenza A (H1N1)



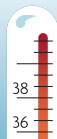
Læs om:

- symptomer og faresignaler
- gode råd om hygiejne
- risikogrupper og vaccination

 Sundhedsstyrelsen

Læs mere om influenza A (H1N1)
på www.sst.dk

Influenza
A (H1N1)



Bedre hygiejne – undgå smittespredning

Influenza er et virus, der smitter via små dråber fra hoste, nys og lignende. Sygdommen bliver spredt, når du indånder dråberne eller får dem på hænderne og derefter rører ved øjne, næse eller mund.



1. Vask hænder ofte

Inflenzavirus sætter sig let på hænderne og spredes let via håndtryk og overflader som dørhåndtag, tastaturer, vandhaner og lignende. Vask derfor ofte hænderne med vand og sæbe. Hvis du ikke har adgang til vand, kan du bruge håndsprit.



2. Host eller nys i ærmet

Host eller nys ikke i din hånd. Brug et engangs-lommetørklæde eller din arm i stedet for. Så undgår du at sprede influenzasmitten, når du rører ved dørhåndtag og lignende.



3. Bliv hjemme, hvis du er syg

Influenza spreder sig let på skoler, arbejdspladser og i institutioner, hvor mange mennesker er samlet. Bliv derfor hjemme, indtil du har været feberfri i et døgn og i øvrigt har det godt. Hvis du får behov for lægehjælp, så brug telefonen i stedet for at møde op i venteværelset. Så undgår du at smitte andre.

Risikogrupper og vaccination



Nogle er i risiko for at blive alvorligt syge

Du skal være særligt opmærksom på influenza, hvis du har astma, diabetes, nedsat immunforsvar, nedsat lungefunktion (fx KOL eller cystisk fibrose), hjerte-karsygdomme, eller hvis du er meget svært overvægtig.

Gravide og små børn kan også være særligt udsatte, når de får influenza. Hvis du er gravid og får influenza eller har et mindre barn, som får symptomer, skal du kontakte lægen.

Tilhører du én af de nævnte grupper, er det vigtigt, at du kontakter en læge, hvis du eller nogen du bor sammen med får influenza-symptomer. Kontakt også lægen, hvis du ved, du har været udsat for smitte.

Særligt udsatte får tilbudt vaccination

Sundhedsstyrelsen anbefaler vaccination mod influenza A (H1N1) til de fleste i risikogruppen. Vaccination gør risikoen for at blive smittet meget lille, og beskytter dig dermed mod at blive alvorligt syg. Det er gratis at blive vaccineret. Kontakt din læge og spørg, om du bør blive vaccineret, hvis du tilhører en risikogruppe.

Hvis du er gravid og har en kronisk sygdom, anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du bliver vaccineret mod influenza A (H1N1). Raske gravide i 2. og 3. trimester tilbydes vaccination efter forudgående drøftelse med egen læge.

Symptomer og faresignaler

Symptomer på A (H1N1) er de samme som ved almindelig influenza

Symptomerne på influenza A (H1N1) er de samme som ved almindelig vinterinfluenza. Det vil sige pludselig feber over 38°, muskelsmerter, ondt i halsen, hoste og i nogle tilfælde diarré. Sygdommen varer som regel nogle dage.

Hvis du bliver syg, skal du ikke gøre andet eller mere end du normalt ville gøre ved influenza. Det vil sige: Bliv hjemme indtil du er rask og har været feberfri i ét døgn.

Ring til lægen, hvis du får det værre

Ring til lægen, hvis du har influenza og får svært ved at trække vejret, får åndenød eller har høj feber i mere end tre dage. Influenza kan i alvorlige tilfælde give lungebetændelse, der skal behandles af en læge.

Du skal også ringe til lægen, hvis dit barn under tre år har høj feber eller ikke vil drikke eller ammes.

Influenza A (H1N1) er en mild sygdom – for de fleste

A (H1N1) giver i langt de fleste tilfælde et mildt sygdomsforløb. Alligevel tager Sundhedsstyrelsen sygdommen alvorligt. Erfaringen fra andre lande viser, at nogle mennesker risikerer at blive alvorligt syge af influenza A (H1N1).

Samtidig ved vi ikke, hvordan det nye influenza-virus vil udvikle sig. Vi er nødt til at planlægge efter, at virus kan ændre sig og blive mere smitsomt og give mere alvorlig sygdom.

Sundhedsstyrelsen koordinerer indsatsen mod influenza A (H1N1) og informerer befolkningen om, hvordan man bedst beskytter sig mod smitte. Alle kan være med til at begrænse smitten ved at vaske hænder ofte og blive hjemme, når vi er syge.

Hold dig orienteret om influenza A (H1N1) på vores hjemmeside. Du kan også ringe til vores influenza-hotline, hvor vi svarer på spørgsmål og giver gode råd.

Venlig hilsen



Jesper Fisker – direktør
i Sundhedsstyrelsen

www.sst.dk

Telefon-hotline: 72 22 85 22