

# VIKTIG INFORMASJON

OM DEN NYE

# INFLUENSAEN

**1** Host eller nys i papirlommetørkle eller albukroken

**2** Vask hendene grundig og ofte

**3** Hold deg hjemme i 7 dager hvis du blir syk med influensa

# Ny influensa A (H1N1), også kalt svineinfluensa

Denne influensaen skyldes et nytt virus som få er immune mot. De fleste blir heldigvis ikke mer syke enn ved vanlig influensa, men flere blir syke. Noen blir også alvorlig syke. Derfor må vi ta felles ansvar for å begrense smitte til vi får en vaksine.

Vi får stadig mer kunnskap om den nye influensaen. Derfor kan rådene endres, og det er viktig at du følger med på **www.pandemi.no**. Du kan også ringe publikumstelefonen på nummer **815 550 15** for generelle spørsmål om hvordan sykdommen smitter og hva du kan gjøre for å beskytte deg. Spørsmål om egen helse må du ta med den lokale helsetjenesten.

Hilsen



# 1 Begrense smitte

Influenza smitter særlig ved hosting, nysing og ved nær kontakt med syke mennesker. Viruset kan også overføres fra hender til gjenstander som for eksempel dørhåndtak der det kan overleve en kort stund. Får du viruset på hendene, kan det overføres til nese og munn. Risikoen for å få smitten på denne måten er mye mindre enn ved direkte kontakt med syke.

## Slik bidrar du til å begrense smitte:

- host i papirlommetørkle som kastes etter bruk, eller i albukroken
- vask hendene ofte og grundig med vann og såpe. Bruk alkoholholdig middel hvis såpe og vann ikke er tilgjengelig
- gi syke god omsorg og hjelp, men unngå nær kontakt hvis mulig



# 2 Føler du deg syk?

Symptomer på influensa er feber, hoste, vondt hals, kroppssverk, hodepine, frysninger og tretthet. En del får også diaré og oppkast. Sykdommen starter vanligvis med feber og sykdomsfølelse. Har du slike symptomer er det antagelig den nye influensaen.

## Følg disse rådene:

- hold deg hjemme 7 dager etter at du ble syk
- hold syke barn hjemme fra skole og barnehage like lenge
- ta imot hjelp og omsorg, men unngå mest mulig nær kontakt med andre
- gjør ellers som du pleier når du er syk; bruk eventuelt febernedsettende, hvil, drikk mye og følg rådene om nysing og håndvask
- hvis du trenger kontakt med helsetjenesten, ta kontakt via telefon så du ikke smitter andre

## Kontakt helsetjenesten hvis:

- du føler deg veldig syk
- du har symptomer og du selv, eller andre du bor sammen med, tilhører risikogruppene (se punkt 3)

# 3 Høyere risiko

Noen kan få mer alvorlig sykdom som følge av influensaen.

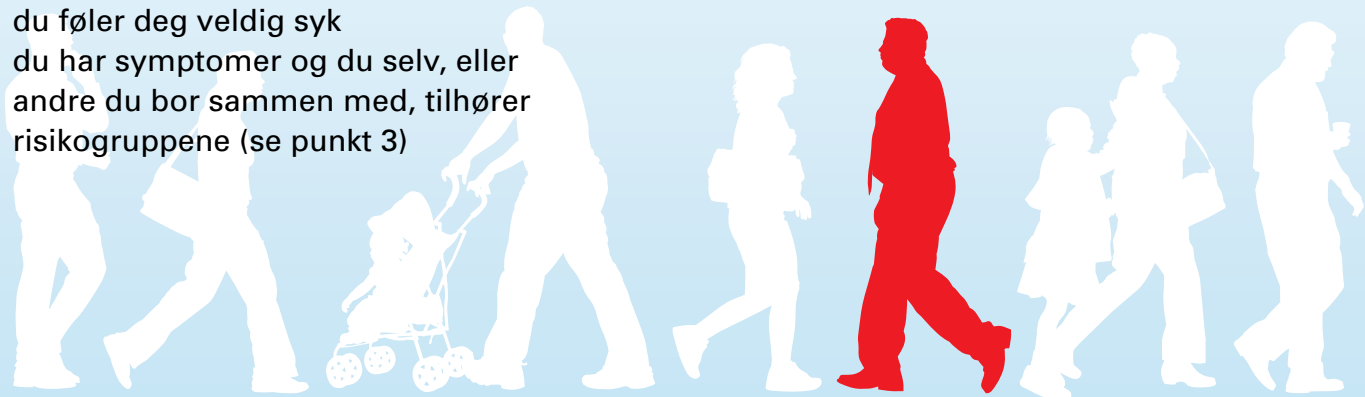
## Dette gjelder voksne og barn med:

- kroniske luftveissykdommer, hjertekarsykdommer, nedsatt lungekapasitet
- nedsatt forsvar mot infeksjoner
- diabetes type 1 og type 2
- kronisk nyresvikt
- alvorlig nevrologisk sykdom

Også gravide kan være mer utsatt.

## Tilhører du noen av disse gruppene er det viktig at du kontakter lege:

- hvis du får symptomer
- hvis noen du bor sammen med blir syk
- hvis du vet at du har vært utsatt for smitte



Denne folderen oversettes til flere språk, se [www.pandemi.no](http://www.pandemi.no)  
This leaflet is available in several languages, visit [www.pandemi.no](http://www.pandemi.no)

## Mer informasjon

Informasjon om den nye influensaen oppdateres stadig.  
Følg jevnlig med på [www.pandemi.no](http://www.pandemi.no)

