

Informasjon om Svineinfluensa August 2009

Namsos Kommune

Aktuelle telefonnummer:

Namsen legesenter	74 21 80 80
Bakklandet legekantor	74 20 90 40
Robrygga legekantor	74 22 65 20
Legevakt	74 27 25 00

Beskytt deg selv og andre mot smitte

Gode hygienevaner er det viktigste tiltaket mot influensasmitte. Dette gjelder også svineinfluensa.

Hvordan smitter influensa?

Influensa smitter ved kontakt mellom mennesker. Smitteoverføring skjer ved hosting, nysing og nær kontakt med syke mennesker.

Influensaviruset finnes i luftveiene. Smittefaren er derfor størst dersom den syke hoster eller nyser rett på en annen person, slik at viruset overføres til den friskes slimhinner.



Den syke kan også få viruset på hendene. Viruset kan så overføres fra hendene til gjenstander (dørhåndtak) der det kan leve et par timer. Andre kan få viruset på sine hender og føre det inn i nese eller munn. Sjansen for å bli smittet på denne måten er liten.

Slik beskytter du deg mot influensasmitte:

Hold hendene rene. Vask deg grundig og ofte med såpe og vann, spesielt når du har vært ute blant folk.

Hånddesinfeksjon med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.

Unngå å ta deg til munnen, nesene og øynene med uvaskede hender når du er ute blant folk.

Slik beskytter du andre mot smitte dersom du selv er syk:

Vær hjemme fra jobb. Syke barn bør holdes hjemme fra skole/barnehage. Vi anser at personer med ny influensa er smitteførende i omtrent syv dager etter symptomdebut.

Begrens antall personer du har kontakt med

Hold (om mulig) en avstand på minst én meter til friske personer

Papirlommetørkle foran munnen beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast papirlommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.

Bruk albukroken når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.

Pleie av influensasyke i hjemmet

Under influensasesongen hver vinter vil mange husstander oppleve at en eller flere personer får influensa og pleies hjemme av andre. Folkehelseinstituttet gir råd om hvordan slik pleie kan skje best mulig for den syke og med minst mulig risiko for at andre blir smittet. Disse rådene kan også benyttes ved den nye influensa A(H1N1) - svineinfluensa.

Hvordan skal man ta vare på den syke?

Sørg for at den syke får hvile og nok drikke.

Smerter og feber kan dempes med paracetamol (Paracet, Paracetamol, Panodil, Pamol eller Pinex). Acetylsalisylsyre (Albyl-E, Aspirin, Dispril eller Globoid) skal **ikke** gis til barn og unge med influensa.

Når bør lege kontaktes?

Fastlege eller legevakt kontaktes per telefon, om nødvendig på nytt, dersom nye personer blir syke og hvis tilstanden til de som er syke forverrer seg.

Ring lege straks dersom den syke:

- har tungt for å puste eller har smerter i brystet
- har fiolett eller blålig farge på leppene
- har tegn på å være dehydrert, som tørrhet i munnen og særlig sparsom vannlating
- kaster opp og har problemer med å holde på drikke slik at det er fare for uttørring
- får anfall med kramper eller lignende
- ikke reagerer som normalt eller virker forvirret

Slik reduseres risikoen for smitte til andre personer i hjemmet:

Begrens antall personer som har kontakt med den som er syk, kanskje ved at kun én i hjemmet utfører oppgavene med omsorg og pleie av den syke. Unngå besøk til den syke.

Begrens hvilke rom den syke oppholder seg på (eget soverom og eget bad hvis mulig). Hold døren til rommet lukket.

God håndhygiene er viktig for alle som er i hjemmet. Vask hyppig hendene med såpe og vann eller desinfiser hendene med desinfeksjonssprit. Hver person i hjemmet bør bruke eget personlig håndkle til å tørke hendene etter vask.

Også den syke bør hjelpes til å ha god håndhygiene. Har man desinfeksjonssprit, kan denne stå lett tilgjengelig ved sengen.

Den syke bør bruke papirlommetørklær ved hosting og nysing. Ha en plastpose ved sengen som den syke kan kaste brukte papirlommetørklær direkte i.

Munnbind kan brukes av de som hjelper og har nær kontakt med den syke. Bruk engangs munnbind når du er nær (mindre enn en meter) den syke, og ta det av og kast det direkte i søppelpose hver gang du går ut av rommet. Vask eller desinfiser hendene straks munnbindet er tatt av.

Den syke kan bruke munnbind i situasjoner der flere kan komme i nær kontakt (om den syke må oppholde seg med andre utenfor soverommet eller må ut av hjemmet).

Slik tas munnbindet på:

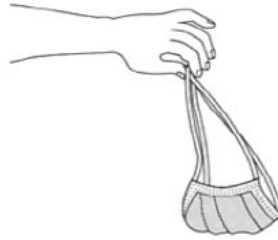
1. Plasser munnbindet over nese, munn og hake.
2. Tilpass metallbøylen over neseryggen slik at munnbindet sitter godt.
3. Fest båndene (eller strikken) bak hodet.



4. Juster munnbindet så det sitter godt rundt nese og over haka.

Slik tas munnbindet av:

1. Berør ikke selve munnbindet, bare båndene (strikken) bak hodet.
2. Løsne det nederste festebåndet først, deretter det øverste.
3. Fjerne munnbindet fra ansiktet mens du holder i båndene.
4. Kast munnbindet i søppelbøtta uten å ta på det.
5. Vask (eller desinfiser) hendene.



Brukte munnbind skal ikke brukes om igjen. Det kan øke risikoen for smitte.

Rutine for rengjøring, tøyvask og avfall

Kast brukte papirlommetørklær, munnbind og annet avfall som er brukt av eller hos den syke. Vask eller desinfiser hendene straks avfallet er kastet.

Vask regelmessig nattbord og andre flater rundt den syke, samt badet som den syke bruker.

Tekstiler brukt av den syke behøver ikke vaskes separat, men bør være nyvasket før de brukes av andre. Vask eller desinfiser hendene rett etter håndtering av brukte tekstiler.

Kopper, glass og bestikk brukt av den syke behøver ikke vaskes separat, men bør ikke brukes av andre før det er vasket opp.