

# **GENERELL INFORMASJON OM SVINEINFLUENSA**

24. april i år varslet Verdens helseorganisasjon om et utbrudd av svineinfluensa (H1N1) i Mexico i USA.

Pandemisk influensa er en sykdom som skyldes et helt nytt influensavirus som få vil være motstandsdyktige mot, og som smitter lett mellom mennesker.

Influensovirusene er i stadig endring. I de fleste tilfellene er endringene små. Dette er grunnen til at vi før hver eneste vintersesong må justere den vanlige influensavaksinen, men noen ganger oppstår et helt nytt virus.

Fordi de færreste vil være immune mot det nye viruset, er sannsynligheten for å bli syk større enn ved sesonginfluensa.

## **Hvordan kan jeg beskytte meg selv?**

Influensa smitter mellom mennesker som dråpesmitte når man hoster eller nyser. Her er noen enkle råd for å begrense smitte:

- Når du hoster eller nyser, hold ikke hånden for munnen. Host i stedte inn i armkroken (alubøyen).
- Bruk papirlommetørklær som kastes etter bruk.
- Vask hendene ofte med såpe og rennende vann (alltid før man spiser). Bruk alkoholholdig middel hvis vann og såpe ikke er tilgjengelig.

## **Man kan minske spredning ved:**

- Å unngå å bli hostet på.
- Å vaske hendene med såpe og rennende vann ofte og alltid før man spiser. Bruk alkoholholdig middel hvis vann og såpe ikke er tilgjengelig.
- At den syke kan bidra til å redusere spredningen ved å holde seg hjemme.
- At personer som er i risikogrupperne for alvorlig sykdom, bør være raske med å kontakte legen ved symptomer på influensa.

## **Personer i risikogruppen:**

Voksne og barn med følgende tilstander kan få mer alvorlig sykdom som følge av influensaen:

- Kroniske luftveisinfeksjoner
- Nedsatt lungekapasitet
- Hjerte og karsykdommer
- Nedsatt forsvar mot infeksjoner
- Diabetes type 1 og type 2
- Kronisk nyresvikt
- Alvorlig nevrologisk sykdom
- Også gravide kan være mer utsatt

## **Symptomer på influensa:**

- Feber over 38 grader
- Influensalignende symptomer med minst to av følgende symptomer: hoste, sår hals, rennende nese, smerter i muskler og ledd, hodepine eller oppkast/diare.

### **Har du symptomer/mistanke om influensa:**

- Ta kontakt pr telefon:
  - Mellom klokken 09 00 og 11 00 og 13 00 og 14 00 på telefon 74 22 11 37 eller akuttnummer 74 28 99 00 (hele døgnet).
  - Mellom klokken 15 30 og 08 00 og på helg 74 28 99 00

Her vil du alltid få kontakt med helsepersonell.

- Personer med symptomer/mistanke skal ikke møte opp personlig på legekantoret/legevakt, før det er gjort avtale pr telefon.

### **Vaksinasjon:**

I løpet av høsten får Norge levert 9,4 millioner doser pandemivaksine. Det betyr at alle nordmenn kan få inntil to nye doser av vaksinen hvis det er behov for det. Vaksinen vil sannsynligvis være klar til bruk i oktober/november.

Det vil komme nærmere informasjon om vaksiner i Hør Her og på Flatanger kommunes hjemmeside [www.flatanger.kommune.no](http://www.flatanger.kommune.no)

### **Finnes det medisiner for å behandle pandemisk influensa?**

- Pandemisk influensa kan behandles med moderne legemidler. Behandlingen kan redusere influensasymptomene og gjøre at man blir raskere frisk, og kan bidra til å redusere smitte mellom mennesker.

Det viktigste tiltaket fremover nå er å ta ansvar for å prøve å begrense smitten for risikoutsatte grupper.

Alle husstander vil motta en informasjonsfolder fra folkehelseinstituttet.

Flatanger kommune følger fortløpende situasjonen i forhold til utvikling på pandemien.

For ytterligere informasjon anbefales det å se på følgende nettsteder: [www.pandemi.no](http://www.pandemi.no) og [www.fhi.no](http://www.fhi.no).