

Handhreinsun mikilvæg

Rannsóknir sýna að handhreinsun skiptir miklu máli við að draga úr smiti inflúensu og annarra sýkinga milli manna.

Hreinsið hendurnar með því að þvo ykkur um hendur með vatni og sápu og þerrið vel á eftir eða með því að bera á þær handspritt.



- **Inflúensa smitast með dropum og úða úr öndunarvegi.**
- **Besta vörnin er hreinlæti. Handþvottur skiptir þar mestu.**

Fimm leiðir til að forðast flensuna

- 1 Þvoðu þér um hendurnar
- 2 Notaðu alltaf bréþurrkur þegar þú hóstar og hnerrar
- 3 Hentu notuðum bréþurrkum beint í ruslið
- 4 Haltu fyrir vitin ef bréþurrkur eru ekki til taks
- 5 Vertu heima ef þú færð flensu



LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ
Sóttvarnalæknir
Austurströnd 5 • 170 Seltjarnarnes • Sími 5101900 • www.influensa.is • www.landlaeknir.is 

Meiri upplýsingar er að finna á:

www.influensa.is

www.landlaeknir.is

www.almannavarnir.is



LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ

Sóttvarnalæknir

Útgefið í júní 2009

Munum eftir inflúensunni

– ráðleggingar til ferðalanga



Landlæknisembættið – Sóttvarnalæknir
Almannavarnadeild ríkislögreglustjóra

Ný influensuveira

Vorið 2009 hófst influensufaraldur af völdum nýrrar gerðar influensuveiru sem berst hratt um heiminn. Upphaflega var sjúkdómurinn kenndur við svín en nú er hann nefndur influensa A(H1N1). Þessi nýi sjúkdómur olli til að byrja með alvarlegri veikindum í Mexíkó en í öðrum löndum en ástæður þess eru óljósar. Fyrsta tilfelli á Íslandi greindist 22. maí 2009.

Viðbúnaður

Að ráði Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) og Sóttvarnastofnunar Evrópu (ECDC) hafa flestar þjóðir virkjað viðbragðsáætlanir sínar til að stemma stigu við útbreiðslu þessarar nýju veirutegundar. Það var einnig gert hér á landi. Til þessa hafa veikindi af völdum veirunnar utan Mexíkó verið mun vægari en í fyrstu var óttast og eru ámóta og veikindi af völdum árstíðabundinnar influensu.

Áfram varúð

Sóttvarnalæknir vill minna á að mikilvægt er að almenningur fylgist vel með fréttum af influensunni og fari eftir opinberum ráðleggingum um smitvarnir og meðferð.

Smitleiðir

Veiran berst á milli einstaklinga með dropum og úða úr öndunarvegi. Þess vegna felast sýkingavarnir í því að:

- Byrgja munninn með einnota pappírspurrkum þegar hóstað er eða hnerrað.
- Þvo sér oft um hendur eða bera á þær handspritt.
- Halda a.m.k. eins metra fjarlægð frá þeim sem eru með einkenni um influensu (t.d. hita, hósta, hnerra, hálsbólgu, beinverki o.fl.) ef unnt er.
- Halda kyrru fyrir heima við (eða á hótélherbergi) á meðan veikindi standa yfir.

Mikilvægt er að þeir sem ferðast til svæða þar sem margir hafa greinst með hina nýju influensu séu sérstaklega á verði gagnvart einkennum influensu og leiti strax lækni aðstoðar ef þeir verða veikir í ferðinni eða innan 7 daga frá heimkomu. Læknir metur þörf á meðferð.

Á að hafa lyf gegn influensu með sér í ferðina til vonar og vara?

Nei, ekki er mælt með því að Íslendingar sem ferðast til annarra landa hafi meðferðis lyf gegn influensu heldur er mælt til þess að fólk leiti sér aðstoðar erlendis ef það veikist á ferðum sínum.

Hlífðargrímur?

Ekki hefur verið sýnt fram á að almenningi gagnist að nota hlífðargrímur í daglegu lífi, jafnvel þótt um sé að ræða svæði þar sem mörg smittifelli hafa greinst.

Sé einstaklingur hins vegar með einkenni um influensu skiptir máli að rjúfa smitleiðir til annarra og þá getur hlífðargríma hjálpað.

Óumdeilt er að hlífðargrímur gagnast heilbrigðisstarfsfólki sem stundar sjúklinga með influensu.

Munum eftir **inflúensunni** - sýnum varúð!