

Handþvottur og sprittun

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

Þvoíð hendur með vatni og sápu og þerrið vel á eftir eða með því að bera á þær handspritt. Handsprittun dregur einnig úr líkum á smiti.

Hreinlæti dregur úr smitlíkum

Auk handhreinsunar draga almenn þrif með sápuvatni í umhverfi smitaðra úr líkum á smiti.



- **Inflúensa smitast með dropum og úða úr öndunarvegi**
- **Besta vörnin er hreinlæti og handþvottur skiptir þar mestu**
- **Sóttvarnalæknir mælist til að lyf gegn inflúensu (Tamiflu og Relenza) séu ekki tekin nema samkvæmt læknisráði**

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

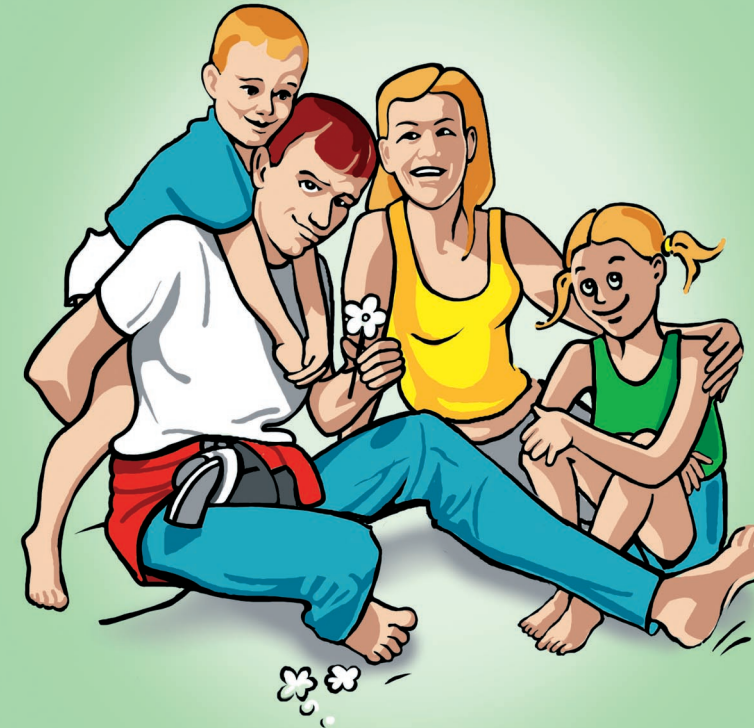


LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ
Sóttvarnalæknir

2. útgáfa, júní 2009

Munum eftir inflúensunni

– ráðleggingar um smitvarnir



Augl. Þórhildar 1236.99 / Prentimet

Landlæknisembættið – Sóttvarnalæknir
Ríkislögreglustjórinn – Almannavarnadeild

Ný inflúensuveira

Vorið 2009 hófst inflúensufaraldur af völdum nýrrar gerðar inflúensuveiru sem berst hratt um heiminn. Sjúkdómurinn hefur borist til flestra landa heims, þar á meðal til Íslands.

Viðbúnaður

Að ráði Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) og Sóttvarnastofnunar Evrópusambandsins (ECDC) hafa flestar þjóðir virkjað viðbragðsáætlanir sínar til að stemma stigu við útbreiðslu þessarar nýju veiru. Það var einnig gert hér á landi. Til þessa hafa veikindi af völdum veirunnar yfirleitt verið fremur væg og ámóta og veikindi af völdum árstíðabundinnar inflúensu.

Áfram varúð

Fylgst er með útbreiðslu veirunnar og þeim einkennum sem hún veldur. Ef veiran breytir sér frá því sem nú er getur þurft að herða varúðarráðstafanir. Mikilvægt er að almenningur fylgist vel með fréttum af inflúensunni og fari eftir opinberum ráðleggingum um smitvarnir og meðferð við inflúensu (sjá: www.influenta.is).

Smitleiðir

Veiran berst á milli einstaklinga með dropum og úða úr öndunarvegi og með höndum sem mengaðar eru með vessum úr öndunarfærum sýktra.

Smitvarnir

- Hnerrið eða hóstið í einnota pappírspurrku eða olnbogabót og hreinsið hendur strax á eftir.
- Þvoið hendur oft eða berið á þær handspritt.
- Haldið a.m.k. eins metra fjarlægð frá þeim sem eru með einkenni um inflúensu ef unnt er.
- Haldið kyrru fyrir heima á meðan veikindi standa yfir.

Mikilvægt er að vera á verði gagnvart einkennum inflúensu og leita strax lækniástoðar ef veikinda verður vart.

Einkenni inflúensu:

- Hiti
- Hálssærindi
- Hósti
- Hnerri
- Beinverkir
- Höfuðverkur

Leitið til heilsugæslustöðvar

Þeim sem fá inflúensulík einkenni er ráðlagt að hringja til næstu heilsugæslustöðvar. Þar er metin þörf á lækniástoðun og sýnatöku. Læknir metur þörf á lyfjameðferð.

Hlíðarbúnaður?

Ekki hefur verið sýnt fram á að dagleg notkun hlífðargríma verji almenning gegn inflúensumiti jafnvel á svæðum þar sem mörg smittifelli hafa greinst.

Notkun hlífðargrímu í skamman tíma getur komið að gagni hjá inflúensusjúklingum og rofið smitleiðir til annarra.

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

Á að hafa lyf gegn inflúensu með sér í ferðir til útlanda?

Nei, ekki er mælt með því að Íslendingar sem ferðast til annarra landa hafi meðferðis lyf gegn inflúensu. Mælt er til þess að fólk leiti sér ástoðar erlendis ef það veikist á ferðum sínum. Reglur um smitvarnir og einangrun sem gilda hér á landi eiga einnig við um erlenda ferðamenn. Þeir eiga rétt á veirulyfjum án endurgjalds, samkvæmt mati læknis.

Munum eftir inflúensunni - sýnum varúð!