

Meddelande 17.7.2009

## Förhindra att influensan sprids

Influensa smittar från människa till människa genom droppsmitta när en sjuk person hostar eller nyser, eller genom luftvägssekret på händer.

### Så här minskar du smittorisker

#### När du är frisk

- Håll händerna rena. Tvätta dina händer med tvål och vatten eller rengör dem med ett handdesinfektionsmedel eller en våtservett som innehåller alkohol.
- Rör inte vid ögon, näsa eller mun, om du inte alldeles nyss tvättade dina händer. Du kan ha fått virus på dina händer t.ex. från ett smutsigt dörrhandtag.
- Gå inte nära en sjuk människa.

#### När du är sjuk

- Täck din mun och näsa med en engångsnäsduk när du hostar eller nyser. Kasta den använda näsduken i soporna.
- Om du inte har en näsduk, ska du hosta eller nysa mot din blusärms övre del och inte i dina händer.
- När du har nyst eller snutit dig, ska du tvätta dina händer med tvål och vatten eller rengöra dem med ett handdesinfektionsmedel eller en våtservett som innehåller alkohol.
- Gå inte till arbetet, skolan eller för att uträtta ärenden om du är sjuk. På så sätt förhindrar du att smittan sprids till andra.

Följ ditt hälsotillstånd och ring vid behov läkare. Gå inte direkt till akuten eller vårdcentralen eftersom du kan riskera smitta andra om du har den nya influensan. Hos i övrigt friska ungdomar och vuxna går influensa oftast över av sig själv utan läkarstöd.

#### Influensasyntom

- Feber (vanligen över 38 grader)
- Hosta, halsont och snuva
- Ont i kroppen, huvudvärk, frossbrytningar, trötthet

Källa och ytterligare anvisningar: [www.thl.fi](http://www.thl.fi)