



## NBEFALINGER TIL BEFOLKNINGEN I FORBINDELSE MED INFLUENZA A (H1N1)

Influensa A (H1N1) er en sykdom forårsaket av et nytt influensavirus som ingen er immune mot. Opprinnelig var sykdommen en dyresykdom som smittet mellom svin i noen deler av verden. Nå smitter den mellom mennesker. Når viruset smitter fra menneske til menneske i store deler av verden, kalles utbruddet pandemisk influensa.

### Hvordan begrense smitte av den nye influensaen?

- Influensasyke som har behov for lege, oppfordres til å kontakte fastlegen sin per telefon, ikke ved oppmøte. Det samme gjelder ved henvendelse til legevakta.
- Bli hjemme fra jobb til du føler deg frisk nok til å jobbe, tidligst sju dager etter at symptomene startet (eller tidligst 2 dager etter at du er feberfri).
- Hold syke barn hjemme fra skole og barnehage minst like lenge.
- Bruk engangs papirhåndklær foran munnen for å beskytte andre når du hoster eller nyser. Kast papirhåndkleet etter bruk.
- Host eller nys i albuekroken hvis du ikke har papirhåndkle tilgjengelig.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe, spesielt når du har vært ute og før du spiser.
- Hånddesinfeksjon med sprit er et godt alternativ når du ikke får vasket hendene på annen måte.

En regner nå at en er inne i et nasjonalt utbrudd fra 03.08.09. Utbruddet anslås til å ha en varighet på 16 uker, toppen nås i periode 07.09-10.10.09. Ca 25 % av befolkningen antas å bli syke.

Kommunene rapporterer ukentlig til Fylkesmannen om antall smittede.

Influensa A (H1N1) vil med all sannsynlighet ramme noe hardere enn en ”vanlig” influensa. Det er derfor viktig at vi er godt forberedt på hvilke tiltak som skal iverksettes. Fokus vil de neste ukene være på gjennomføring av de tiltakene som anses nødvendig for å hindre smitte og spredning, og å yte helsehjelp til de som måtte ha behov for det.

Viktig informasjon legges ut på [www.pandemi.no](http://www.pandemi.no) Denne siden vil til enhver tid bli oppdatert. Det er også opprettet en pandemitelefon 81555015.

Legetjenester og miljørettet helsevern 07.08.09