

9.9.2009

## Bra att veta om influensan och svininfluensan

Influensa är en inflammation i luftvägarna som orsakas av influensavirus typ A eller B. Den så kallade säsongsinfluensan kommer vanligen till Finland mellan december och mars, och epidemin varar 6–8 veckor. En betydande del av den arbetsföra befolkningen insjuknar varje år i influensa, eftersom de virus som orsakar influensa kontinuerligt muterar.

Influensa sprids genom droppsmitta. Man kan få smittan då en smittad person hostar eller nyser eller till exempel då man tar i ett smutsigt dörrhandtag. Det är svårt att undvika smittan, eftersom viruset smittar via en person som bär på viruset redan innan denne har fått sjukdomssymptom. Man kan minska smittorisken genom god handhygien och genom att undvika att röra vid ansiktet (näsa, ögon, mun) med händerna.

Inkubationstiden för influensan är vanligen 2–3 dagar. Till symptomen hör, bl.a. feber (vanligen över 38 grader), frossbrytningar, trötthet, hosta, halsont, snuva, värk i kroppen och huvudvärk. Dessa symptom varar vanligen i 3–6 dagar. Om symptomen verkar allvarliga ska man kontakta företagshälsovårdaren eller läkaren.

Har man influensa behöver man vanligen vara sjukledig 3–6 dygn. Fråga din arbetsgivare om vilken sjukfrånvaropraxis ni tillämpar. Många arbetsgivare godkänner särskilt i epidemitider att man själv anmäler om frånvaro.

Lunginflammation är en vanlig följsjukdom efter influensa.

### Vaccin mot säsongsinfluensa

Vaccination är det viktigaste sättet att förebygga den årligen återkommande s.k. säsongsinfluensan. Influensavaccinerna som är avsedda för att förebygga säsongsinfluensan under slutet av detta år och början av år 2010 finns nu att tillgå även på Terveystalos verksamhetsställen.

Världshälsoorganisationen (WHO) fastställer årligen vilka virusstammar som ska användas i influensavaccinet så att de motsvarar den influensavirus typ som förväntas orsaka en epidemi respektive år.

Vaccinet mot säsongsinfluensa skyddar i ungefär ett år. Man ska alltså låta vaccinera sig varje år, eftersom skyddet är så kortvarigt och vaccinets sammansättning varierar. Vaccinerna innehåller inga levande virus och inte heller hela virus. Själva vaccinet förorsakar alltså inte influensa.

### Svininfluensa

Man har konstaterat att den så kallade svininfluensan, som orsakas av A(H1N1)v-viruset, till sin svårighetsgrad påminner om en vanlig säsongsinfluensa. Ett typiskt symptom är en plötslig, hög feber. Dessutom får man ofta halsont, torr hosta, täppt näsa, huvudvärk och muskelvärk. Febern börjar vanligen sjunka på den tredje dagen och temperaturen återgår till det normala inom 3–6 dygn. Andningsbesvären kan bli värre och fortsätta i upp till två veckor efter att febern har försvunnit.

Patienter med lindriga symptom som inte hör till någon riskgrupp behöver ingen läkardiagnos och ingen särskild läkemedelsvård. Mot febern kan man ta receptfria läkemedel som innehåller paracetamol eller ibuprofen. Det är viktigt att dricka tillräckligt om man har feber.

Till svininfluensans riskgrupper hör personer med fortgående multimedcinering, personer som lider av kronisk lever- eller njursvikt, patienter som lider av en sjukdom som försämrar motståndskraften eller vars behandling försämrar motståndskraften, personer som lider av en kronisk neurologisk sjukdom, personer med sjuklig övervikt och gravida.

9.9.2009

Om du misstänker att du insjuknat i svininfluensan, stanna hemma och vila och undvik onödig kontakt med andra personer. Täck munnen med en pappersnäsdud när du hostar eller nyser. Kasta den använda näsduken i soporna. Om du inte har en pappersnäsdud, ska du hosta eller nysa mot övre delen av ärmen. När du har nyst eller snutit dig ska du tvätta händerna med tvål och vatten eller rengöra dem med ett handdesinfektionsmedel eller en våtservett som innehåller alkohol.

Du bör uppsöka läkare om du hör till någon av influensans riskgrupper (se ovan), du har kraftiga symptom eller hög feber som pågår i över en vecka, det sticker i bröstet, du känner dig orkeslös eller exceptionellt trött. De beskrivna symptomen kan tyda på lunginflammation eller hjärtmuskelinflammation. Behovet av sjukledighet vid svininfluensa är vanligen 3–6 dygn. Fråga din arbetsgivare om vilken sjukfrånvaropraxis ni tillämpar. Många arbetsgivare godkänner särskilt i epidemitider att man själv anmäler om frånvaro.

### Vaccin mot svininfluensa

I augusti började man testa A(H1N1)v-vaccinet under ledning av vaccinforskningscentralen vid Tammerfors universitet, och man förväntar sig att läkemedelsföretaget GSK kommer att leverera det första partiet (250 000 doser) av A(H1N1)v-vaccinet till Finland i september.

## ANVISNINGAR

### Så här undviker du att smittas av influensa när du är frisk:

- Håll händerna rena. Tvätta händerna 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 har tvättat händerna.
- Gå inte nära en sjuk människa.

### Så här undviker du att sprida influensan om du är sjuk:

- Täck munnen och näsan med en pappersnäsdud när du hostar eller nyser. Kasta omedelbart den använda näsduken i soporna.
- Om du inte har en näsdud, ska du hosta eller nysa mot blusärmens övre del, inte i händerna.
- När du har nyst eller snutit dig ska du tvätta händerna 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 läkare vid behov. Om symptomen är lindriga och du i övrigt är frisk räcker det med vård i hemmet och att du följer vårdanvisningarna för influensa.

*Källa och ytterligare information: Institutet för hälsa och välfärd, [www.thl.fi](http://www.thl.fi)*

Terveystalo följer med hur influensituationen utvecklas. Vi uppdaterar våra instruktioner efter behov. Uppdaterad information finns också på vår webbplats [www.terveystalo.com/influenssa](http://www.terveystalo.com/influenssa) (på finska).

SUOMEN TERVEYSTALO OY