



Apoteket

informerar



16.9.2009

SÅ HÄR FÖRHINDRAR DU INFLUENSANS SPRIDNING

1. TVÄTTA HÄNDERNA OFTA OCH OMSORGSFULLT MED TVÅL OCH VATTEN

- * Då Du kommer hem eller till arbetsplatsen
- * Före måltid
- * Efter att Du har nyst eller hostat
- * Efter toalettbesök

Tvätta händerna i cirka en halv minut. Var speciellt noga med fingrarna, fingermellanrummen och naglarnas undersida. Torka händerna ordentligt och stäng kranen med en pappershandduk. Om handtvätt inte är möjlig kan Du desinficera händerna med alkoholbaserat handsköljmedel eller desinfektionsduk. Desinfektionsmedlet gnids omsorgsfullt in i händerna i cirka en halv minut. Uppmärksamma särskilt fingrarnas mellanrum och tummarna.

2. TÄCK ÖVER DIN NÄSA OCH MUN MED EN ENGÅNGSNÄSDUK DÅ DU HOSTAR ELLER NYSER

- * Om Du inte har en näsduk, nys eller hosta i övre delen av ärmen, inte i händerna
- * Lägg genast den använda näsduken i soporna
- * Om Du är sjuk, kan Du skydda Dina närmaste genom att använda en kirurgmask

3. UNDVIK ATT RÖRA I ONÖDAN VID SMITTFARLIGA YTOR

- * Enligt undersökningar kan influensavirus överleva på olika ytor 2-8 timmar. Virusets överlevnad påverkas av omgivningens fuktighet och temperatur.
- * Undvik att röra vid räcken eller andra stödkonstruktioner i allmänna utrymmen och forts kaffningsmedel
- * Undvik att röra munnen, ögonen eller andra delar av ansiktet med händerna
- * Undvik att skaka hand under en epidemi

4. UNDVIK FOLKSAMLINGAR

- * Virusets sprids via beröring eller via droppsmitta i närkontakt

5. OM DU MISSTÄNKER ATT DU HAR BLIVIT SMITTAD

- * Influensans symptom är hög feber (över 38°C), symptom i de övre luftvägarna såsom halsont, hosta och snuva, värk i extremiteterna, frossa, huvudvärk och trötthet
- * Stanna hemma och kontakta läkare vid behov.