



FOREBYG INFLUENZA

Influenzasæsonen er over os. Med disse simple råd kan du minimere smitterisikoen, så du undgår at blive syg.

SPECIFIKKE INFLUENZARÅD



Hold god hygiejne og hold afstand

Det vigtigste råd er at huske at vaske hænder og holde en god hygiejne. I vintertiden opholder vi os mere indenfor. Husk derfor at undgå tæt kontakt med personer, som du ved, er syge. Brug håndsprit og engangslommetørklæder.



Luft ud

Luft ud med gennemtræk i 5-10 minutter flere gange dagligt. Influenzavirus smitter med små dråber. Når man nyser, står der en sky af sekretpartikler ud af munden, der kan blive hængende i timer i luften. Smitten kan ske ved indånding eller direkte kontakt med disse dråber. Husk at nyse i dit ærme.



Medicin og vaccine

Forebyggende vaccine gives til personer med særlige risici; personer over 65 år, personer med visse kroniske sygdomme, svært overvægtige samt gravide i 2. og 3. trimester. Mod smerter og feber kan man kontakte sit apotek for at få bedst mulig lindring.

BRING IKKE SMITTE VIDERE



Bliv helt rask

Når man er feberfri (37,5) kan man tage på job, skole eller institution igen. Det er normalt, at man er træt i flere dage efter en rigtig influenzainfektion.



Tag det alvorligt

Hvert år koster influenza ca. 1.500 dødsfald. Tag derfor disse råd alvorligt – ikke kun for din egen skyld.