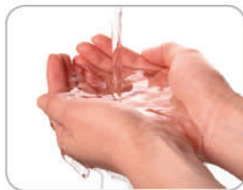


# Svineinfluenza.info

Influenza A (H1N1)

## Følg disse tips for at undgå smitte:

### Vask hænder, ofte



Vask hænder ofte med vand og sæbe. Brug gerne sprit som supplement.

### Vær opmærksom på overflader



Vær opmærksom på dørhåndtag, tastaturer, gelændere, fjernbetjening, kreditkortterminaler mv. hvor virus kan gemme sig.

### Undgå nys eller hoste fra andre mennesker

& nys kun i lommetørklæde eller dit ærme.



Undgå om muligt, at være tæt på nyssende og hostende personer. Host eller nys kun i et lommetørklæde eller i dit ærme.

### Undgå at røre ved øjne, næse og mund



Øjne, næse og mund er meget modtagelig for virus. Rør derfor helst kun ved dem med nyvaskede hænder.

...og sig ja tak hvis du bliver tilbudt vaccination

## Hvad gør du, hvis du bliver smittet

**1: Er du i risikogruppen skal du kontakte lægen ved mistanke.**

#### Symptomer:

Pludseligt opstået feber på mindst 38 grader, Pludselig opstået hoste, Ondt i halsen, Muskelsmerter/ømme muskler, Nyser, Brystsmerter, Træthed, Svagelig, Løbende næse, Øm hals og svælg, Hovedpine, Manglende appetit, Fryser og har kuldegysninger, Diarré eller dårlig mave.

**2: Bliv hjemme og undgå at smitte andre.**

**3: Drik masser af væske og brug evt. paracetamol-baserede smertestillende piller**

#### Risikogruppe:

- Nedsat lungefunktion, herunder astma
- Diabetes
- Hjerter- og karsygdomme
- Nedsat immunforsvar, herunder HIV-smittede
- Gravide
- Børn under 2 år