

# Information och råd om nya influensan A (H1N1)

## Till personal, elever och föräldrar i skolor och förskolor

**Nu börjar höstterminen och många barn samlas i skolan och förskolan. Då finns det risk för att influensa A(H1N1) sprids. Därför är det viktigt att både barn och vuxna är noga med att följa hygienrutiner: tvätta händerna ofta och noggrant, hosta och nysa i armvecket och stanna hemma om man är sjuk.**

### Snabbfakta

Influensa A(H1N1) är ett nytt influensavirus som sprids över världen. För de allra flesta innebär influensan en ofarlig men ibland obehaglig sjukdom med symtom som går över på några få dagar. Feber, hosta, halsont, ont i kroppen och huvudvärk är vanliga symtom. Det är viktigt att hindra smittspridningen för att skydda dem som kan bli allvarligt sjuka av influensa.

### Bakgrund

Varje år är vi vana vid att influensan dyker upp, som regel under vinterhalvåret. Ungefär fem procent i befolkningen brukar insjukna och tidvis blir frånvaron hög i skolor och på arbetsplatser. Dessa återkommande influensaepidemier är vi vana vid. De personer som har haft influensa får en immunitet som finns kvar i många år och skyddar mot kommande snarlika influensavirus.

Ibland byter dock influensavirus skepnad totalt, vilket innebär att ingen är immun. Influensa A(H1N1) är ett sådant nytt virus. Viruset orsakar samma sjukdom men många fler blir sjuka. Vad man sett hittills är att äldre personer har insjuknat i influensa A(H1N1) i mycket liten omfattning. Troligen har de ett visst skydd efter tidigare influensaepidemier. De som framförallt har blivit sjuka är barn och unga personer under 30 år.

### Nya influensan: Inte farligare – men fler drabbas

Symtomen för influensa A(H1N1) liknar dem för den återkommande säsongsinfluensan och är ofta lindrigare än så och kan likna en vanlig förkylning. De allra flesta som smittats har haft en lindrig sjukdom, och endast en liten andel har blivit svårt sjuka. Trots detta blir det faktiska antalet som får en svårare sjukdom stort då influensan drabbar så många.

Sjukdomsbilden är ett ofta hastigt insjuknande i frossa, feber, muskelvärk, huvudvärk och därefter tilltagande symtom från luftvägarna, främst hosta. Ibland får man också kräkningar och diarré. Tillståndet brukar ge sig efter några dagar och efter en vecka är man frisk igen. En tid efteråt kan man fortsätta hosta och känna trötthet.

Den som får influensa kan också drabbas av följsjukdomar. Hos barn är öroninflammation den vanligaste komplikationen. Risk för att bli allvarligt sjuka, t.ex. få lunginflammation, löper framförallt de personer som har underliggande sjukdomar som hjärt- och lungsjukdomar eller diabetes, får cancerbehandling, eller har andra sjukdomar eller behandlingar som ger nedsatt immunförsvar. Även gravida kvinnor anses tillhöra en riskgrupp, eftersom immunförsvaret är något nedsatt under en graviditet.

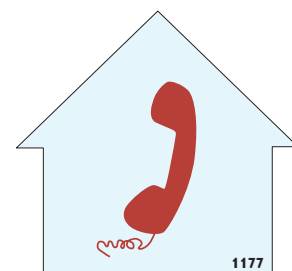
## Så här minskar du risken att du eller andra smittas



Tvätta händerna ofta



Hosta och nys i armvecket



Stanna hemma om du är sjuk  
Kontakta sjukvården om du har frågor

## Smittspridning

Viruset finns i salivdroppar som sprids vid hosta och nysning. Smittan flyger inte långa vägar i luften utan det krävs nära kontakt med den som är sjuk för att själv drabbas. Virus kan också överföras till ytor, handtag etc. Kontakt med dessa kan innebära att man för över viruset, via sina händer, till slemhinnor som t.ex. näsa och öga. Influensa smittar mest i samband med att personen blir sjuk. Därefter avtar smittsamheten fort. Efter 7 dagar eller efter en dag utan feber räknar man med att smittsamheten har upphört. Små barn kan däremot smitta något längre.

## Åtgärder som kan förebygga smittspridning

### ● Vaccination

I slutet av september räknar man med att vaccin mot influensa A(H1N1) börjar levereras till Sverige och vaccination av befolkningen kan komma igång.

### ● Stanna hemma när du är sjuk

Precis som vid annan influensa gäller det att minimera antalet kontakter. Barn kan gå till förskola/skola när symtomen har klingat av och allmäntillståndet är gott. Bra tumregler är minst ett dygns feberfrihet och att barnet har ork och aptit för att orka med en hel dags aktiviteter. Som regel tar det en vecka.

### ● "Hostetikett"

Minska risken för att sprida "host- och nysdroppar". Hosta och nys i armvecket eller i en pappersnäsduk som sedan slängs direkt.

### ● Hygien

Minska risken för att sprida virus genom att tvätta händerna ofta med tvål och vatten. Handsprit är ett bra komplement.

### ● Skolstängning

Det finns mycket lite som talar för att skolstängning har någon större inverkan på influensans utbredning och rekommenderas inte generellt. Det kan också få negativa konsekvenser för samhället, skolan och familjen både ekonomiskt och socialt. Skolstängning kan dock, bl.a. ur arbetsmiljösynpunkt, vara motiverat i enstaka fall. Beslutet tas då av verksamhetsansvariga, som kan få stöd i bedömningen av smittskyddsläkare. Läs mer i Socialstyrelsens vägledning (länk nedan).

## Vaccination

Ett vaccin mot den nya influensan är under produktion och utprovning. Sverige har beställt 18 miljoner doser, vilket räcker till hela befolkningen. Vaccinet levereras i slutet av september. Två doser ska ges med några veckors mellanrum. Vaccinet beräknas vara godkänt för att användas på alla över 6 månaders ålder, men ytterligare tester och analyser pågår.

Landstingen förbereder nu för att alla som bor i Sverige ska kunna vaccineras. Hur vaccineringen organiseras varierar från landsting till landsting och om skolhälsovården ska engageras beslutas inom varje landsting.

## Alla uppmanas vaccinera sig!

Ju fler som vaccinerar sig desto mindre virus kommer det att finnas i samhället, vilket innebär att färre blir sjuka och riskerar svår sjukdom. När mindre virus cirkulerar skyddas även de som av olika anledningar inte kan vaccinera sig.

## Utvecklingen

Om Sverige lyckas väl med vaccineringen kan utvecklingen av influensa A(H1N1) bromsas. Annars kommer den troligen att spridas i Sverige under hösten. Det är också mycket troligt att när den första "vågen" mattats av kommer influensan tillbaka i en andra och eventuellt tredje "våg" under nästa år. Det finns också en risk att viruset förändras och blir mer aggressivt, men i nuläget är det inget som talar för att detta håller på att ske.

## Om du blir sjuk

Precis som vid vanlig influensa behöver man inte uppsöka sjukvård om man är lindrigt sjuk. Egenvård räcker. Symtomen kan lindras med bl.a. receptfria feber- och smärtstillande läkemedel. Drick rikligt med dryck.

Det finns speciella virusläkemedel (Tamiflu®, Relenza®) som "bromsar och lindrar" förloppet om det sätts in tidigt (inom 48 timmar). Eftersom viruset riskerar att bli resistent (motståndskraftigt) ska läkemedlen användas med stor försiktighet. Det är framförallt svårt sjuka personer och de som tillhör en riskgrupp som ska få sådan behandling. Antibiotika hjälper inte mot virus och ges enbart om patienten fått komplikationer orsakade av bakterier.

Den som tillhör en riskgrupp, har andningsbesvär eller misstänker någon annan komplikation rekommenderas att kontakta sjukvården per telefon.

Ring 1177 Sjukvårdsrådgivningen eller ditt landstings sjukvårdsrådgivning så hjälper de dig. Undvik att gå direkt till akuten eller vårdcentral eftersom man då riskerar att sprida smitta. Sjukvården har rutiner för att ta hand om misstänkta fall och det är därför bra om de är förberedda när någon söker vård.

## Mer information

- Information om influensa A(H1N1) på [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)
- Affisch – Den nya influensan. Undvik att smittas och att smitta andra (finns på [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se))
- Icke-medicinska åtgärder för att begränsa smittspridning vid en pandemi – stängning av skolor och förskolor. Vägledning för skol- och förskoleverksamhet (finns på [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se))
- Smitta i förskolan – En kunskapsöversikt (finns på [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se))