

Information till allmänheten om influensan kommer

Förebygg smittspridning - Hygieniska riktlinjer

Om du vill skydda dig från att smittas av influensa eller från att smitta andra , bör du tänka på det här:

- Undvik nära kontakt med personer som du vet är sjuka med feber och luftvägssymtom.
- Om du själv är sjuk, håll lite avstånd till andra personer för att undvika att de smittas.
- Om du är sjuk stanna hemma från arbetet eller skolan och undvik att göra andra ärenden.
- Hosta eller nys i armvecket eller i en pappersnäsduk som du spolar ner på toaletten eller slänger i en soppåse.
- Tvätta händerna med tvål ofta och noggrant, speciellt om du hostar och nyser.
- Använd gärna handsprit som komplement till handtvätt, det kan också vara effektivt.
- Undvik att röra vid ögon, näsa och mun så slipper du smittas om du råkar ta i något föremål som influensavirus nyligen fastnat på.

Influensaviruset smittar genom små vätskedroppar som kan flyga någon meter genom luften när en smittad person hostar eller nyser, men också vid nära kontakt som att ta i hand.

Särskilt viktigt är således att ha en god handhygien!

Personer som behöver undersökas och ta prover skall först kontakta vården per telefon, i första hand via **1177** till sjukvårds rådgivningen.

Det är viktigt för att undvika att smitta sprids vidare till andra, till exempel i väntrum.



HJO

Myndigheternas gemensamma telefontjänst

En telefonupplysning för frågor om influensan A (H1N1) har startats gemensamt av ansvariga myndigheter. Numret är 020-20 20 00. Här kan du få svar på frågor och hänvisning till var du kan få mer information. Här får du till exempel svar på frågor om sjukdomen generellt, reserekommendationer, om vad som gäller för vaccin och läkemedel och om vilket ansvar olika myndigheter har. Informationen uppdateras allteftersom. Alla frågor och svar som besvaras per telefon finns också på webbplatsen www.krisinformation.se.

Telefontjänsten – som drivs av SOS Alarms dotterbolag YouCall AB – är kostnadsfri och ska underlätta för allmänheten att få svar på frågor och att hitta till rätt information. Den besvarar samtal dygnet runt.

1177Sjukvårdsrådgivningen (landstingens sjukvårdsrådgivning)

Du kan alltid ringa telefonnummer 1177 eller ditt landstings sjukvårdsrådgivning för frågor om hälsa och sjukvård, eller gå in på webbplatsen www.1177.se. Här kan du få svar på frågor om den nya influensan A (H1N1) och information om sjukdomen och vilka symtom den kan ge. Du kan också få råd om vad du kan göra själv (egenvård) och information om när du bör kontakta vården och vart du i så fall ska vända dig.

Telefontjänsten 1177 Sjukvårdsrådgivningen drivs av Sveriges landsting och regioner. Precis som myndigheternas telefontjänst är den kostnadsfri och igång dygnet runt