

Den nya influensan, svininfluensan

Symtom på den nya influensan

De vanligaste symtomen på den nya influensan är feber, hosta, ont i kroppen, huvudvärk, halsont och trötthet. Ibland kan man få diarré och kräkningar.

Undvik att bli smittad

Det är bra att tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten, och undvika att peta sig i näsan, ögonen eller munnen.

Det bästa man kan göra för att skydda sig är att vaccinera sig.

Vissa kan bli allvarligt sjuka

Vissa personer riskerar att bli allvarligt sjuka av influensan och kan behöva särskilda läkemedel mot virus. Om man har risk att bli allvarligt sjuk och får symtom på influensa eller har varit i kontakt med någon som har influensa ska man kontakta vården. Det gäller:

- gravida
- barn som har flerfunktionshinder
- vuxna och barn med vissa sjukdomar:
 - hjärt- eller lungsjukdom
 - diabetes
 - nedsatt immunförsvar
 - hiv
 - neuromuskulära sjukdomar
 - lever- eller njursjukdom
 - extrem fetma.



ILLUSTRATION: LOTTI PERSSON

Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten för att minska risken att bli smittad.

Om man blir sjuk

För de flesta går influensan över av sig själv, men blir man sämre kan man behöva vård. Man ska kontakta vården om man

- har hög feber i mer än tre dygn
- får svårt att andas eller får blåaktiga läppar eller blåaktig hud
- får ont i bröstet
- hostar upp blod
- är torr i munnen och kissar mycket lite
- kräks mycket eller har svårt att dricka tillräckligt.

»»»

1177 Sjukvårdsrådgivningen

Via 1177 kan man få råd om vård dygnet runt på webb och telefon. 1177.se är landstingens och regionernas gemensamma webbplats för hälso- och sjukvårdsinformation. All information är på svenska. Man kan också ringa 1177 och få råd av en sjuksköterska. Texten på detta informationsblad är producerad i samarbete med Socialstyrelsen.

Man ska också ta kontakt med vården om man har ett barn som är under två år och som har symtom på influensa.

Om någon som är sjuk får ett krampanfall, inte reagerar som vanligt eller verkar förvirrad, eller om ett sjukt barn blir slött eller inte vill leka, ska man kontakta vården direkt.

Det är bra att ringa och rådgöra med personalen innan man åker in. Det är viktigt för att minska risken att sprida smittan vidare.

Man kan alltid ringa sjukvårdsrådgivningen för råd.

Vad kan man göra själv?

När man är sjuk ska man hålla sig hemma och undvika att träffa andra. Man är smittsam till och med en dag efter att febern har försvunnit, eller upp till sju dagar från att man fått influensasyntom. Var noga med att hosta eller nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk som man slänger i en soppåse.

Det är bra att vila, men man behöver inte ligga till sängs hela tiden. Det är bra att vara uppe och röra på sig då och då. Man behöver dricka lite mer än vanligt för att ersätta den vätska kroppen förlorar på grund av febern. Det är även bra att försöka äta lite, till exempel glass eller yoghurt. Om man är täppt i näsan blir det lättare att andas om man sover med huvudet högt i sängen.

Receptfria läkemedel

Man kan använda smärtstillande och febernedsättande läkemedel, till exempel sådana som innehåller paracetamol, som Alvedon eller Panodil. Vid torr rethosta kan man pröva hostdämpande medicin som innehåller noskapin. Är man täppt i näsan kan man pröva nässprej, men inte mer än tio dagar i följd.



ILLUSTRATION: LOTTI PERSSON

Hosta eller nys i armvecket för att inte smitta andra.

Läs mer på 1177.se

- 1177.se är landstingens och regionernas gemensamma webbplats för hälso- och sjukvårdsinformation. All information är på svenska.

Ring 1177 Sjukvårdsrådgivningen

- I de flesta landsting och regioner kan man också ringa 1177 och få råd om vård dygnet runt av en sjuksköterska. På 1177.se finns en lista med telefonnummer till alla sjukvårdsrådgivningar i Sverige.

Allmän information

- Man kan också ringa 020-20 20 00 för att få svar på allmänna frågor om den nya influensan. Det är de ansvariga myndigheterna som besvarar frågorna.