

# Uusi influenssa

## Vältä tartunnan saamista ja levittämistä

Finska



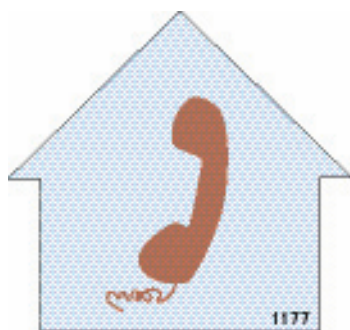
### Pese kädet usein

Influenssavirus tarttuu helposti sormiin ja ovenkahvojen kaltaisiin pintoihin ja voi tarttua kätellessä. Pese kädet saippualla ja vedellä. Käsidesinfointiaineella saat virukset vielä tarkemmin pois pesun jälkeen.



### Yski ja aivasta käsivarren suojaan

Yski ja aivasta aina käsivartesi suojaan tai nenäliinaan. Heitä nenäliina aina heti pois. Kun yskit tai aivastat, älä peitä suuta kädelläsi, koska virukset siirtyvät siihen.



### Jos olet sairas, pysy kotona

Jos olet sairas, pysy kotona. Näin et levitä influenssaa työpaikallesi, kouluusi tai julkisiin kulkuneuvoihin. Ota yhteyttä terveyskeskukseen puhelimitse sen sijaan että menisit paikan päälle; odotushuoneessa virus leviää helposti.

Uusi influenssa A (H1N1) on uusi influenssavirus, joka on leviämässä nopeasti ympäri maailmaa. Useimmille se on vaaraton, joskus kuitenkin epämiellyttävä tauti, jonka oireet menevät ohi muutamassa

päivässä. Oireita ovat kuume, kuiva yskä, kurkkukipu, lihaskivut, päänsärky, palelu, nuha ja voimakas väsymys ovat yleisiä influenssan oireita. Tartuntaa on tärkeää yrittää ehkäistä niiden ihmisten vuoksi, joille

influenssa voi olla vakava. Uudesta A(H1N1)-influenssasta saat lisätietoa Internetistä osoitteesta [www.1177.se](http://www.1177.se) ja [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)