

Hendurnar á að þvo með vatni og sápu og þurrka vel

- Áður en byrjað er að elda
- Fyrir mat og eftir mat
- Eftir klósettferðir
- Eftir beina snertingu við sár, blóð og aðra líkamsvessa
- Eftir bleiuskipti
- Eftir snertingu við dýr

Klútar til hreinsunar og sóttgreinsunar

Gott að nota til að þrifa:

- Hendur
- Síma
- Lyklaborð
- Hurðarhúna og fleira



Fæst í Logalandi,
Flatahrauni 31
220 Hafnarfirði
Sími: 552-9080

Almenn meðferð ef þú veikist

- Ef þú ert í vinnu eða á fjölmönnum stöðum þegar þú veikist, farðu heim.
- Hringdu í heilsugæsluna á þínu svæði og fáðu ráðleggingar.
- Ef þörf er á læknisrannsókn, fylgdu leiðbeiningum frá heilsugæslunni um hvernig henni verður háttað til að koma í veg fyrir að aðrir smitist.
- Taktu verkjastillandi eða hitalækkandi lyf til dæmis parasetamól.
- Drekktu vel af vökva.

Upplýsingar fengnar frá Landlæknisembættinu
Nánari upplýsingar á www.influensa.is



Skipholt 50 C
105 Reykjavík
Sími: 414 0500
Heimasíða: www.styrktarfelag.is
Opnunartími skrifstofu: 9—15



ÁS STYRKARFÉLAG

**Inflúensa A(H1N1)v
og
almennar ráðleggingar**

Almennar upplýsingar um influensu A (H1N1)v

Flensan A(H1N1)v, er ný undirtegund af veiru sem menn veikjast af. Fyrst var sjúkdómurinn kenndur við svín en nú er hann nefndur influensa A(H1N1)v.

Hver eru einkenni nýju flensunnar?
Einkenni influensu A(H1N1)v eru oftast svipuð einkenni af völdum venjulegrar flensu, það er

- hiti,
- hósti,
- hálssærindi,
- þreyta,
- beinverkir
- slappleiki og fleira

Hvernig smitast menn af influensu

- Veiran smitast með hósta og hnerra.
- Smit berst einnig í slímhúðir í munni, nef og augum, með höndum sem hafa mengast frá höndum manns með flensu.
- Eða mengað yfirborð í umhverfi sjúklinga.

Smitleiðir influensu:

- Úðasmit
- Snerting
- Dropasmit

Sýkingarvarnir gegn influensu

Veiran berst frá þeim sem er með flensuna með vessum úr öndunarfarum með hósta og hnerra og er á smitstigi í einn dag áður en einkenni byrja og í sjö daga á eftir.

Veiran getur lifað í 24 til 48 klst. á hörðu yfirborði, á taui og pappír í 8 til 12 klst. og fimm mínútur á húð.

Fimm leiðir til að forðast flensuna:

- Þvoðu þér um hendurnar
- Notaðu bréfpurrku þegar þú hóstar eða hnerrar og haltu fyrir munninn.
- Hentu strax bréfpurrkunn í ruslið
- Haltu fyrir munn ef þú ert ekki með bréfpurrku
- Vertu heima ef þú færð flensu.

Handþvottur er besta vörnin

Handþvottur er ein besta leiðin til að forðast smit.

Snerting, bein og óbein er algengasta smitleið sýkla á milli manna

Aðferð til að þvo hendur og spritta

Hvert atriði skal endurtekið 5 sinnum



Nudda lófum og handarbökum saman.



Nudda vel milli allra fingra



Nudda fingur og fingurgóma beggja handa



Þumalfingur beggja handa nuddaður



Nudda vandlega inn í lófum