

Forðumst flensuna



Hvað er inflúensa?

Inflúensa – í daglegu tali kölluð flensa – er árlegur faraldur. Hún stafar af inflúensuveirum sem sýkja öndunarfærin (nef, háls, berkjur og stundum lungun). Flensa smitast frá manni til manns með úðadropum sem berast úr öndunarfærum smitaðra þegar þeir hósta og hnerra eða með snertingu þegar veirurnar eru á höndunum. Sjúkdómurinn getur staðið yfir í meir en viku með tiltölulega vægum einkennum en hann getur líka valdið alvarlegum veikindum.

Einkenni: Skyndilegur sótthiti, beinverkir, höfuðverkur og almenn vanlíðan. Einnig geta komið fram einkenni eins og þreyta, hósti, hnenni, nefstífla og erting í nefi, augum, hálsi og eyrum.

1. Þvoðu þér reglulega um hendurnar –(einkum fyrir máltíðir)

Handþvottur verndar gegn beinni og óbeinni snertingu við inflúensuveiruna. Bein snerting er m.a. að taka í höndina á sýktum einstaklingi sem hefur snert munn sinn eða nef eða haldið fyrir vitin til að hósta eða hnerra. Óbein snerting felst í að snerta hluti sem smitaður einstaklingur hefur handleikið, t.d. hurðarhún eða notaða bréfpurrku.

2. Notaðu bréfpurrkur til að hylja munn og nef þegar þú hnerrar og hóstar

Úðadropar úr vitum berast aðeins stutta leið, innan við einn metra. Þeir sem standa næst einstaklingi sem hnerrar eða hóstar án þess að halda fyrir vitin eru í hvað mestri smithættu. Að halda fyrir munn og nef dregur úr líkum á smiti.

3. Hentu notuðum bréfpurrkum beint í ruslið

Inflúensuveirur geta lifað tímabundið utan líkamans og hægt er að smitast með því að snerta hluti sem nýlega hafa mengast, s.s. vasaklúta eða bréfpurrkur, eða með því taka í hönd smitaðs einstaklings. Bein eða óbein snerting, t.d. við bréfpurrku, sem smitaður einstaklingur hefur nýlega notað til að snýta sér með eða hnerra á, getur skapað smithættu.

4. Haltu fyrir vitin ef bréfpurrkur eru ekki til taks

Þegar bréfpurrkur eru ekki við hendina skaltu halda fyrir munn og nef og þvo hendurnar strax á eftir eða hnerra á handlegginn eða í olbogabótina til að hindra dreifingu veiranna.

5. Vertu heima meðan veikindi vara

Inflúensa er mest smitandi fljótlega eftir að sjúkdómseinkenni byrja. Enda þótt veirurnar haldi áfram að dreifast í allt að fimm daga frá upphafi veikinda (sjö daga hjá börnum) dregur smám saman úr fjölda þeirra og þar með minnkar smithættan. Ráðlegt er að vera heima frá því að einkenna verður vart. Ef þér versnar skaltu leita læknis.

