

# FOREBYG INFLUENZA

Influenzasæsonen er over os. Med disse simple råd kan du minimere smitterisikoen, så du undgår at blive syg.

## SPECIFIKKE INFLUENZARÅD



### Hold god hygiejne og hold afstand

Det vigtigste råd er at huske at vaske hænder og holde en god hygiejne. I vintertiden opholder vi os mere indenfor. Husk derfor at undgå tæt kontakt med personer, som du ved, er syge. Brug håndsprit og engangslommetørklæder.



### Luft ud

Luft ud med gennemtræk i 5-10 minutter flere gange dagligt. Influenzavirus smitter med små dråber. Når man nyser, står der en sky af sekretpartikler ud af munden, der kan blive hængende i timer i luften. Smitten kan ske ved indånding eller direkte kontakt med disse dråber. Husk at nyse i dit ærme.



### Medicin og vaccine

Forebyggende vaccine gives til personer med særlige risici; personer over 65 år, personer med visse kroniske sygdomme, svært overvægtige samt gravide i 2. og 3. trimester. Mod smerter og feber kan man kontakte sit apotek for at få bedst mulig lindring.

## BRING IKKE SMITTE VIDERE



### Bliv helt rask

Når man er feberfri (37,5) kan man tage på job, skole eller institution igen. Det er normalt, at man er træt i flere dage efter en rigtig influenzainfektion.



### Tag det alvorligt

Hvert år koster influenza ca. 1.500 dødsfald. Tag derfor disse råd alvorligt – ikke kun for din egen skyld.