

# Information och råd om Nya influensan A(H1N1)v

Smittskydds-enheten, Dalarna

Till personal, elever och föräldrar i förskola/skola

## Bakgrund

Varje år är vi vana vid att influensan dyker upp, som regel på vinterhalvåret. Befolkningen insjuknar i mer eller mindre omfattning och tidvis blir frånvaron hög i skolor och på arbetsplatser. Dessa återkommande influensaepidemier är vi vana vid. De personer som har haft influensa får en immunitet, som finns kvar många år och skyddar mot kommande snarlika influensavirus. Ibland byter dock influensavirus skepnad totalt, vilket innebär att ingen längre har immunitet. Den nya influensan A(H1N1) är ett sådant nytt virus.

Viruset orsakar samma influensasjukdom, men fler kommer att drabbas på grund av att immunitet saknas i befolkningen. Rapporter hittills har dock beskrivit att äldre personer har insjuknat i mycket liten omfattning. Det förklaras av att de sannolikt har ett skydd efter tidigare genomgången influensa. De som framförallt har insjuknat är barn och unga personer under 30 år.

## Nya influensan - inte farligare men fler drabbas

Larm i media om svåra sjukdomsfall kan ge en falsk bild om att risken generellt är stor för komplikationer och död. Så är det inte. De allra flesta har haft en lindrig sjukdom och endast en liten andel har varit svårt sjuka. Trots detta blir det faktiska antalet som får en svårare sjukdom ändå stort, då den nya influensan drabbar så många. I de länder som nu har haft en omfattande spridning, t ex England och Australien, har sjukvården problem med platser och resurser.

Den nya influensan har samma symtom som den återkommande säsongsinfluensan. I många fall är den ofta lindrigare och kan mer likna en vanlig förkylning. Sjukdomsbilden är ett ofta hastigt insjuknande i frossa, feber, muskelvärk, huvudvärk och därefter tilltagande symtom från luftvägarna, främst hosta. Ibland förekommer också kräkning och diarré. Efter några dagar brukar tillståndet ge sig och efter en vecka är man frisk igen. Hosta och trötthet kan kvarstå en tid efter.

Den vanligaste komplikationen hos barn i samband med influensa är öroninflammation. Risk för allvarlig sjukdom, som t ex lunginflammation, löper framförallt de personer som har underliggande sjukdomar, t.ex hjärt- och lungsjukdomar, svår astma, diabetes, neurologiska sjukdomar som påverkar andningsmuskulaturen, cancerbehandling och andra sjukdomar eller behandlingar som ger nedsatt immunförsvar. Även barn med utvecklingsstörning och gravida kvinnor anses tillhöra en riskgrupp.

## Smittspridning

Viruset finns i salivdroppar, som sprids vid hosta och nysning. Smittan flyger inte långa vägar i luften utan det krävs nära kontakt med den som är sjuk för att själv drabbas. Virus kan också överföras till ytor, handtag etc. Kontakt med dessa kan innebära en smittrisk då man överför viruset, via sin händer, till slemhinnor som t ex näsa och öga. Influensa smittar som mest i samband med insjuknandet.

Därefter avtar smittsamheten fort och efter 7 dagar räknar man att smittsamheten upphört. Små barn kan vara smittsamma något längre.

## Åtgärder som förebygger smittspridning

- **Vaccination** - när vaccinet finns tillgängligt.
- **Stanna hemma när du är sjuk.** Precis som vid annan influensa gäller att minimera antalet kontakter. Återgång till förskola/skola sker när symtomen klingat av och allmäntillståndet tillåter. Minst ett dygns feberfrihet (utan febernedsättande medel) rekommenderas. Barnet ska dessutom ha ork för att klara av en hel dags aktiviteter. Att hålla friska barn hemma från skola/förskola som en skyddsåtgärd om andra i barnets familj är sjuka, påverkar smittspridningen mycket lite och rekommenderas inte generellt.
- **”Hostetikett”** - minska risken för att sprida ”host- och nysdroppar”. Undvik att hosta i handen utan använd armvecket eller pappersnäsduk som slängs.
- **Hygien** - minska risken att sprida virus från händer. Tvätta händerna ofta med tvål och vatten. Komplettera eventuellt också med handsprit.

### **Vaccination**

Ett vaccin mot den nya influensan är under produktion. De första leveranserna beräknas komma tidigast i slutet av september. Totalt har Sverige beställt 18 miljoner doser som räcker till hela befolkningen. Två doser ska tas med några veckors mellanrum. Vaccinet är sedan tidigare godkänt för individer 18 – 60 år. Vi inväntar för närvarande resultaten och ett eventuellt godkännande för vaccination av barn och gravida. En noggrann säkerhetsuppföljning kommer att ske från myndigheter och tillverkare.

Landstinget förbereder och planerar nu intensivt för att vaccinera alla i Dalarna. Praktiska detaljer om hur och var det ska ske kommer längre fram.

### **Alla uppmanas vaccinera sig!**

Ju fler som vaccinerar sig, desto mindre virus kommer det att finnas i samhället och desto färre blir sjuka. Det är viktigt att hindra smittspridningen för att skydda dem som kan bli allvarligt sjuka av influensa.

### **Utvecklingen**

Vi kommer troligen att få en tidigare influensastart än vanligt under hösten (normalt brukar den komma kring jultid eller senare). Det är också mycket troligt att när den första ”vågen” mattats av kommer influensan tillbaka i en andra och eventuellt tredje ”våg” under nästa år. Risk för att viruset ska förändra sig och bli mer aggressivt finns, men i nuläget är det inget som talar för att detta håller på att ske.

### **Om du blir sjuk**

Precis som vid vanlig influensa behöver man inte uppsöka sjukvård om man är lindrigt sjuka. Egenvård räcker. Symtomen kan lindras med bl.a. receptfria feber- och smärtstillande läkemedel. Drick rikligt med dryck.

Det finns speciella virusläkemedel (Tamiflu®, Relenza®) som ”bromsar” och lindrar förloppet om det sätts in tidigt (inom 48 timmar). Eftersom viruset riskerar att bli resistent (motståndskraftigt) vid en alltför hög användning av dessa medel, ska de användas till framförallt svårt sjuka personer och de som tillhör en riskgrupp (se föregående sida).

Antibiotika hjälper inte mot virus och ges enbart vid bakteriella komplikationer.

Den som tillhör någon riskgrupp, har andningsbesvär eller misstänker någon annan komplikation rekommenderas att kontakta sjukvården per telefon.

**Ring 1177 - Sjukvårdsrådgivningen** så hjälper de dig.

Undvik att gå direkt till akuten eller vårdcentral, eftersom man då riskerar sprida smitta. Sjukvården har rutiner för att ta hand om misstänkta fall och det är därför bra om de är förberedda när någon söker vård.

### **Skolstängning**

Det är inte aktuellt att generellt stänga skolor i syfte minska smittspridning. Effekten av att stänga en skola har diskuterats mycket. Det är mycket tveksamt om denna åtgärd har någon betydande inverkan på influensans utbredning. Det medför också andra stora konsekvenser för samhället, skolan och familjen både ekonomiskt och socialt.

### **Mer information**

Mer information hittar du på [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se) och på landstingets hemsida [www.ltdalarna.se](http://www.ltdalarna.se)  
Ansvariga myndigheter har öppnat en telefonlinje, där man kan få svar på sina frågor. **Telefonnumret är 020-20 20 00**