

Information och råd om Nya influensan A(H1N1)v

www.Lthalland.se/influensa

Smittskydd Halland

SNABBFAKTA

Den nya influensan A(H1N1)v

är ett nytt influensavirus som sprids över världen. För de allra flesta är det en ofarlig men ibland obehaglig sjukdom med symtom som går över på några dagar. Feber, hosta, ont i kroppen och huvudvärk är vanliga symtom vid influensa. Det är viktigt att hindra smittspridningen för att skydda dem som kan bli allvarligt sjuka av influensa.

Inför höstterminens start i skolor och förskolor har många ställt frågan om vad som händer med den nya influensan A (H1N1)v, tidigare kallad ”svininfluensan”.

Bakgrund

Varje år dyker influensan 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 har immunitet. Den nya influensan A(H1N1)v 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 beskrivit att det framförallt är barn och unga vuxna under 30 år som har insjuknat. Personer över 60 år har insjuknat i mycket liten omfattning. Sannolikt har många äldre ett skydd efter tidigare genomgångna influensor.

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 mycket liten andel har varit svårt sjuka. Trots detta blir det faktiska

antalet som får svårare sjukdom ändå stort då den nya influensan drabbar så många. I de länder som nu har en omfattande spridning, till exempel England och Australien, har sjukvården problem med platser och resurser.

Den nya influensan har samma symtom som den återkommande säsongsinfluensan, och i många fall ofta lindrigare än så, och kan likna en vanlig förkylning. Sjukdomsbilden är ett ofta hastigt insjuknande i frossa, feber, muskelvärk, huvudvärk och därefter tilltagande symtom från luftvägarna, främst hosta. Ibland också kräkning och diarré. Efter några dagar klingar symtomen av 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 till exempel lunginflammation, löper framförallt de personer som har underliggande sjukdomar, till exempel hjärt- och lungsjukdomar, svår astma, diabetes, neurologiska sjukdomar som påverkar andningsmuskulaturen, cancerbehandling och andra sjukdomar eller behandling som ger nedsatt immunförsvar. Även barn med utvecklingsstörning och gravida kvinnor anses tillhöra en riskgrupp.



Landstinget
Halland

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 man själv ska drabbas. Virus kan också överföras till ytor, handtag och liknande. Kontakt med dessa kan innebära en smittrisk då man, via händer, överför viruset till slemhinnor som till exempel näsa och öga.

Influensa är som mest smittsamt i samband med själva insjuknandet och de första dagarna. Därefter avtar smittsamheten fort och efter sju dagar räknar man att smittsamheten upphört. Små barn kan ibland 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 skolaktiviteter. Att hålla friska barn hemma från skola/förskola som 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". 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 och testat för individer 18-60 år.

Vi inväntar för närvarande resultaten och 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 Halland. 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 och riskerar svår sjukdom.

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 sjuk. Egenvård räcker. Symtomen kan lindras med bland annat 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 efter de första symtomen). 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 för att minska risken för smittspridning. 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 att minska smittspridning. 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

Följ gärna utvecklingen. På Landstinget Hallands hemsida, www.Lthalland.se finns en direktlänk till uppdaterad information om Nya influensan A (H1N1)v. Här hittar du aktuell information och länkar till ytterligare fördjupning.