

## Sådan undgår du at blive smittet med influenza

God hygiejne er afgørende for at undgå at smitte eller at blive smittet med influenza.

# Influenza forebyggelse



Undgå **tæt kontakt** med **syge** personer.



Bliv **hjemme** fra **arbejde**, hvis du er **syg**.



**Vask** dine **hænder** **hyppigt** med **sæbe** eller **håndsprit**.

---



Undgå at **hoste** og **nyse** i din **håndflade**. Brug **lommelørklæde** eller **til nød** ærmet.



Undgå at **røre** ved **øjne**, **næse** eller **mund** uden at have **vasket hænder** først.



Sørg for at holde **fælles ting** og overflader **rene** ved almindelig **rengøring**.

Kilde: Statens Serum Institut Tekst: Thomas Helsborg Grafik: Ninni M. Petterson 

Danmark bliver ramt af epidemier af influenza stort set hvert år mellem december og marts.

Hvis du vil undgå at blive smittet, så handler det især om, at du og dine kolleger, venner og familie har god hygiejne, som du kan se i grafikken øverst i artiklen.

Derudover anbefaler Sundhedsstyrelsen, at man får en gratis vaccine mod influenza, hvis man er over 65 år, gravid, kronisk syg eller svært overvægtig.

Endelig så er din risiko for influenza og andre sygdomme mindre, hvis du generelt har en sund

## **Fakta om influenza**

- Influenza skyldes en virus, der smitter ved hoste eller nys.
- Man er normalt syg i 1-2 uger med høj feber den første uge. Træthed og hoste varer gerne lidt længere.
- For de allerfleste forløber en influenza helt ukompliceret, men især ældre og svage kan få alvorlige komplikationer, der kan føre til hospitalsindlæggelser og dødsfald.
- Man kan ikke behandle influenza, men man kan lindre symptomerne med febernedsættende og smertestillende medicin.
- Influenza rammer stort set hvert år i epidemier fra december til marts.
- Et par gange hver 10. år rammer en stor epidemi, hvor op mod 20 procent af befolkningen får influenza.

Kilde: [Sundhed.dk](http://Sundhed.dk)