

# Beskyt dig selv og andre mod Influenza A (H1N1)



## Vask hænder ofte

Influenzavirus sætter sig let på hænderne og spreder sig via håndtryk og overflader som dørhåndtag. Vask derfor ofte hænderne med sæbe.



## Host eller nys i ærmet

Influenza smitter gennem virus i små dråber fra hoste, nys og lignende. Dæk derfor mund og næse når du hoster eller nyser. Brug et en-gangs-lommetørklæde eller dit ærme i stedet for din hånd.



## Bliv hjemme, hvis du er syg

Influenza spreder sig let på skoler, arbejdspladser og i institutioner. Kontakt lægen pr. telefon i stedet for at møde op i venteværelset.

### Særlige risikogrupper

Du skal være særligt opmærksom på influenza, hvis du har nedsat lungefunktion, astma, hjerte-karsygdomme, diabetes eller nedsat immunforsvar. I så fald skal du kontakte din læge, hvis du selv eller én i din husstand får influenza.

Gravide, der får influenzasymptomer, og forældre til børn under to år med influenzasymptomer, bør også kontakte lægen.

Influenza A (H1N1) er et nyt virus, der på kort tid er blevet udbredt til det meste af verden. I langt de fleste tilfælde giver den nye influenza milde symptomer, der er overstået efter få dage. Alligevel er det vigtigt at begrænse smitten.

Læs mere om Influenza A (H1N1) på [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

