

Influensa – Patientinformation

Allmänt

Influensa är den virussjukdom som är vanligast i Sverige under vinterhalvåret. Vanlig influensa kallas även säsongsinfluensa.

Eftersom viruset är mycket smittsamt och förändras från år till år är det svårt att undvika spridning. Du kan börja smitta andra redan ett dygn före symtomen bryter ut hos dig. Viruset smittar via luften och sprids till exempel när någon som är sjuk hostar, nyser eller andas ut. Smittrisken är större inomhus än utomhus, eftersom smittämnen skingras snabbare i fria luften. Influensa kan även smitta som kontakt-smitta via händer, föremål eller utrustning.

Det är vanligt att du blir smittad till exempel på bussen, i skolor och på arbetsplatser.

Influensa går oftast över av sig själv efter fem till sju dagar, men ibland kan den leda till följsjukdomar som bihåleinflammation eller lunginflammation. Om du tillhör en riskgrupp, till exempel är äldre än 65 år eller har hjärt- eller lungproblem, ökar risken för följsjukdomar och du rekommenderas därför att vaccinera dig årligen.

Symtom

När du får influensa är det vanligt att du plötsligt får hög feber, huvudvärk, muskelvärk, halsont, ont i ögonen, hosta och röda ömmande ögon. Dålig aptit och uttorkning är vanligt. Du kan vara trött i ett par veckor efter infektionen.

Behandling

Eftersom influensa orsakas av virus hjälper inte antibiotika. För att lindra besvären ska du vila, dricka mycket, ligga med huvudet högt, ta receptfria smärtstillande och febernedsättande medel. Du kan också använda avsvällande nässprej.

Virushämmande läkemedel kan korta den tid du är sjuk med ungefär en dag. Om du tillhör en riskgrupp kan du behöva få behandling med virushäm-

mande medel, vilket inte behövs för den som är frisk i övrigt.

Så undviker du att bli smittad:

- Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten. Torka händerna på egen handduk.
- Undvik att röra vid ögon, näsa och mun.
- Undvik nära kontakt med andra personer och de som du vet är sjuka.

Så undviker du att smitta andra:

- Tvätta händerna ofta och noggrant, speciellt om du hostar och nyser.
- Hosta eller nys i armvecket, eller i en pappersnäsduk som du slänger i en soppsåse.
- Stanna hemma från arbetet eller skolan så länge du har feber.

Du behöver oftast inte läkarvård

Det vanligaste är att du får hög feber och mår dåligt av influensa. Därför måste du vila och vara hemma från jobb eller skola i ungefär en vecka. Efter den tiden brukar den svåraste delen av sjukdomen ha gått över, men efteråt är det vanligt att du är trött under flera veckor.

Det är viktigt att du lyssnar på kroppen och inte anstränger dig för mycket. Du behöver vila, men det innebär inte att du alltid ska ligga till sängs. Oftast är det bra om du är uppe och rör på dig då och då. Att vara ute en stund och få frisk luft är bra för slemhinnorna i luftvägarna.

Åtgärder på sjukhus/särskilt boende

Du isoleras/får stanna på eget rum så länge du har symtom samt ett par dagar efter att influensasytomen upphört. Under denna tid serveras maten på ditt rum.

>>>

Tvätta dina händer ofta och noggrant, speciellt om du hostar och nyser. Hosta eller nys i armvecket, eller i en pappersnäsduk som du slänger i en soppåse. Avstå om möjligt från besök. Om du får besök ska de vara noga med sin handhygien före och efter besöket. De får endast vistas på ditt rum och inte på avdelningen i övrigt.

Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning eller besök
www.1177.se/Halland