



ECDC Upplýsingar til ferðamanna

Nýja inflúensuveiran A(H1N1)

Uppfært 13. maí 2009 – kl. 10:00

Tilkynningar um inflúensu A(H1N1) berast frá sífellt fleiri stöðum um allan heim. Ný svæði þar sem nýja inflúensan A(H1N1) hefur verið staðfest koma fram nánast daglega. Varúðarráðstafanir fyrir ferðamenn fá þess vegna aukið vægi.

Inflúensa er veirusýking sem berst milli manna við hósta eða hnerra eða með beinni eða óbeinni snertingu við vessa frá öndunarfarum sykra einstaklinga. Þess vegna má draga verulega úr hættu á smiti inflúensunnar með einföldum aðferðum.

Til að bregðast við nýlegum tilfellum hinnar nýju inflúensuveiru A(H1N1) mælir sóttvarnastofnun Evrópu með eftirfarandi:

1 Fyrir ferðalagið

- Hafðu samband við lækinn þinn ef þú er með langvinna undirliggjandi sjúkdóma!
- Kynntu þer einfaldar aðferðir til að verja þig (sjá neðan)!

2 Á ferðalaginu

Einfaldar aðferðir til að verja þig:

- **Forðist nán samskipti við fólk með einkenni!**

Merki um inflúensu geta verið eitt eða fleiri eftirfarandi einkenna: hiti, hósti, hálsbólga, vöðva- og beinverkir, höfuðverkur, kuldaþrollur og þreyta. Sumir sem hafa smitast af nýju inflúensuveirunni A(H1N1) hafa fengið niðurgang og uppköst.

- **Þvoið ykkur oft um hendurnar**

Tíður handþvottur og sprittun handa verndar ykkur gegn veirunni. Þvoið hendurnar vandlega með vatni og sápu, einkum eftir hósta og hnerra. Handhreinsiefni með alkóhóli draga úr magni inflúensuveira á menguðum höndum, en þvottur með sápu og vatni er þó áhrifarikari.

- **Forðist að snerta augu, nef og munn!**

Veirur berast oft í fólk þegar einstaklingur snertir eitthvað sem mengað er með örverum og snertir síðan augu sín, nef eða munn.

Ef þú ert veikur og þig grunar að þú sért með influensu ættir þú að:

- **Halda þig heima eða á hótélherberginu þínu nema þú þurfir að fara til læknis!**
Börn með hita eða influensulík einkenni eiga að leita læknishjálpar án tafar.

Niðurstöður rannsókna um notkun neuraminidase-hemla í fyrirbyggjandi skyni (t.d. Tamiflu®) er enn óljós.

Þeir sem eru bólusettir gegn árlegri influensu verða að gera sér ljóst að sú bólusetning ver þá ekki gegn nýju influensuveirunni A(H1N1).

3 Eftir heimkomu

Þegar þú kemur til baka frá svæði þar sem influensa A(H1N1) hefur greinst og þú færð hita (38°C eða hærri) og influensulík einkenni innan sjö daga frá heimkomu þá ættirðu án tafar að leita lækni-aðstoðar símeiðis og upplýsa þá sem þú leitar til um nýleg ferðalög, í samræmi við ráðleggingar sóttvarnalæknis.