

# Fimm leiðir til að forðast flensuna



## 1 Þvoðu þér um hendurnar

Veirurnar sem valda flensu geta borist á hendurnar ef þú hefur komið við mengað yfirborð eða tekið í hönd á smituðum einstaklingi. Ef þú þværð þér vandlega um hendurnar drepast veirurnar. Einnig er mjög mikilvægt að þvo sér um hendur fyrir máltíðir.



## 2 Notaðu alltaf bréfpurrkur þegar þú hnerrar og hóstar

Haltu fyrir munn og nef með bréfpurrku þegar þú hnerrar eða hóstar. Það kemur í veg fyrir að influensuveirur frá þér dreifist og smiti þá sem eru nálægt þér.



## 3 Hentu notuðum bréfpurrkum beint í ruslið

Hentu notuðum bréfpurrkum beint í ruslið. Þannig tryggir þú að veirurnar sem eru í bréfpurrkunum berist ekki til annarra.



## 4 Haltu fyrir vitin ef bréfpurrkur eru ekki til taks

Þegar bréfpurrkur eru ekki við hendina skaltu halda fyrir munn og nef og þvo hendurnar strax á eftir eða hnerra á handlegginn eða í olnbogabótina. Með því móti kemurðu í veg fyrir að veirurnar dreifist.



## 5 Vertu heima ef þú færð flensu

Flensan er mest smitandi í byrjun þegar sjúkdómseinkenni eru að koma fram. Vertu heima meðan veikindin ganga yfir til að smita ekki aðra. Ef veikindin dragast á langinn og þér batnar ekki, skaltu leita til læknis.



## Hvað er influensa?

### Inflúensa – í daglegu tali kölluð flensa

– er árlegur faraldur. Hún stafar af influensuveirum sem sýkja öndunarfærin (nef, háls, berkjur og stundum lungun). Flensa smitast frá manni til manns með úðadropum sem berast úr öndunarfærum smitaðra þegar þeir hósta og hnerra eða með snertingu þegar veirurnar eru á höndunum. Sjúkdómurinn getur staðið yfir í meir en viku með tiltölulega vægum einkennum en hann getur líka valdið alvarlegum veikindum.

**Einkenni:** Skyndilegur sóttthiti, beinverkir, höfuðverkur og almenn vanlíðan. Einnig geta komið fram einkenni eins og þreyta, hósti, hnerri, nefstífla og erting í nefi, augum, hálsi og eyrum.



LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ

Sóttvarnalæknir