

Retningslinjer

vedrørende influenza H1N1

(“Svineinfluenza”)

på

Grenaa Gymnasium

Grenaa Gymnasium er en daglig arbejdsplads for ca. 600 elever og 110 ansatte, og vi går tæt op ad hinanden mange timer hver dag.

Med så mange mennesker samlet på så lidt plads spredes helt almindelige infektionssygdomme som forkølelse og influenza meget let.

Men med udbruddet af den såkaldte "Svineinfluenza", H1N1, der har ramt de første danskere både herhjemme og under ferie i udlandet, er det vigtigt at skærpe bevidstheden omkring sygdommen og begrænse dens udbredelse.

Det gøres først og fremmest med en forståelse af, hvad H1N1-influenzaen er, hvordan den smitter og hvordan vi bedst muligt i fællesskab forebygger sygdommen og undgår at smitte hinanden.

Sygdommen er ikke farligere end den normale form for influenza, så længe man i øvrigt er sund og rask og ikke har en sygdom, der gør influenza til en mere alvorlig sygdom, end det ellers ville være. Det gælder personer med nedsat lungefunktion, astma, hjerte-karsygdomme, diabetes eller nedsat immunforsvar.

Hvad er Influenza A (H1N1)?

Influenza A (H1N1) er et virus, som er opstået hos grise og som nu er blevet til en sygdom hos mennesker. Influenza med oprindelse hos grise forekommer hos vilde fugle, husdyr og mennesker, men smitte på tværs af dyrearter er sjælden.

Hvad er symptomerne på Influenza A (H1N1)?

Symptomerne er de samme som ved traditionel influenza – det vil sige pludselig opstået feber, ondt i halsen, hoste og muskelsmerter. Diarré kan også forekomme.

Hvad skal du gøre, hvis du oplever symptomer?

Hvis du i øvrigt er rask, skal du ikke foretage dig andet eller mere, end du ellers ville gøre, når du får influenza – typisk **blive hjemme**. Du skal kun kontakte lægen, hvis:

- Dine influenzasymptomer pludselig bliver værre
- Du har en sygdom, der gør influenza til en mere alvorlig sygdom, end det ellers ville være. Det gælder personer med nedsat

lungefunktion, astma, hjerte-karsygdomme, diabetes eller nedsat immunforsvar.

- Du - siden du blev syg - har været i nær kontakt med personer, der har en sygdom, der gør influenza til en mere alvorlig sygdom, end det ellers ville være.
- Du er gravid eller har børn under 2 år.

Hvordan undgår du smitte?

Influenza smitter gennem små dråber fra hoste, nys og lignende. Virus kan også sætte sig og overføre smitte fra overflader som dørhåndtag eller lignende. Hvis du vil undgå at blive smittet og undgå at smitte andre, skal du derfor:

- Undgå tæt kontakt med personer, som du ved er syge.
- Bliv hjemme hvis du er syg – det giver dig ikke fraværssanktioner.
- Influenzaen smitter op til 7 dage efter udbrud. Bliv hjemme til du må anses for at være smittefri. Du skal have været symptomfri i 24 timer, før du kan anses for at være rask igen.
- Undgå at hoste og nyse i din håndflade. Brug i stedet dit ærme eller et en-gangs-lommetørklæde.
- Vask ofte dine hænder med sæbe – især, hvis du hoster og nyser. Det nedsætter risikoen for, at du smitter andre og at du selv bliver smittet.
- Undgå at røre ved dine øjne, din næse eller din mund. Så nedsætter du risikoen for at blive smittet, selvom du skulle have fået smitte på hænderne.
- Del ikke mad- og drikkevarer direkte med andre. Det vil sige, drik ikke af samme flaske / glas / karton som andre har drukket af, og del mad op på separate tallerkener før servering.

Du kan læse mere om H1N1, og hvordan du kan hjælpe til med at forebygge dens udbredelse på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: www.sst.dk

(kilde: Silkeborg Gymnasium)

STOP INFLUENZAEN
– BEKÆMP SMITTEN –
SMIT IKKE DINE KAMMERATER.

Undgå tæt kontakt med personer, som du ved er syge

Bliv hjemme hvis du er syg – det mindsker fraværet på sigt.

Undgå at hoste og nyse i din håndflade.

Brug i stedet dit ærme eller et en-gangs-lommetørklæde

Vask ofte dine hænder med sæbe – især, hvis du hoster og nyser. Det nedsætter risikoen for, at du smitter andre og at du selv bliver smittet

Undgå at røre ved dine øjne, din næse eller din mund. Så nedsætter du risikoen for at blive smittet, selvom du skulle have fået smitte på hænderne

Del ikke mad- og drikkevarer direkte med andre.

Det vil sige, drik ikke af samme flaske / glas / karton som andre har drukket af, og del mad op på separate tallerkener før servering