



LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ

Sóttvarnalæknir

## Sýkingar af völdum nýrrar influensu A(H1N1)v veiru

### Leiðbeiningar fyrir heimilisfólk

Inflúensa smitast auðveldlega milli manna á heimilum og erfitt að koma í veg fyrir það með notkun hlífðarbúnaðar. Þess vegna er ekki mælt með að heimilisfólk veikra í heimahúsi noti hlífðarbúnað.

### Umönnun sjúkra og sýkingavarnir

- Mælt er með heimaeinangrun influensusjúklinga þar til a.m.k. sjö dagar eru liðnir frá upphafi einkenna.
- Takmarkið samneyti við influensusjúkling eins og unnt er, t.d. með því að halda u.þ.b. eins metra fjarlægð frá honum eða vera ekki í sama herbergi.
- Hafðið umönnun hans að mestu í höndum sama aðila. Ef einhver nákominn aðili hefur náð sér af influensunni er best að hann annist þann sjúka.
- Hafðið poka hjá influensusjúklingum fyrir notaðar bréfpurrkur. Pokanum skal síðan lokað og hent í sorptunnu ásamt öðru heimilissorpi.
- Þvoið hendur oft og vel eða hreinsið þær með handspritti.
- Þrifið vel með sápuvatni, einkum sameiginleg rými og staði sem allir á heimilinu snerta, t.d. borðplötur, handfang á kæliskáp, hurðarhúna o.s.frv.
- Forðist beina snertingu við líkamsvespa (slím úr öndunarvegi, hægðir, uppköst, blóð). Ef snerting verður skal hreinsa hendurnar (með þvotti eða handspritti) strax á eftir.
- Hafðið góða loftræstingu (glugga opna), einnig í sameiginlegu rými, s.s. í eldhúsi og baðherbergi.
- Ef þörf er á nýju mati læknis eða hjúkrunarfræðings skal hringja í heilsugæslu/Læknavaktina og fá ráðleggingar.

### Annað heimilisfólk og fólk sem er útsett fyrir smit

- Ekki er þörf á að rannsaka frískt fólk án einkenna.
- Hafðið samband við næstu heilsugæslustöð ef einkenna influensu verður vart.
- Ekki er mælt með fyrirbyggjandi notkun veirulyfja.
- Fylgist með leiðbeiningum sóttvarnalæknis í fjölmiðlum og á [www.influensa.is](http://www.influensa.is)

Sóttvarnir

Centre for Health Security and Infectious Disease Control

