

# Den nya influensan

## Undvik att smittas och att smitta andra



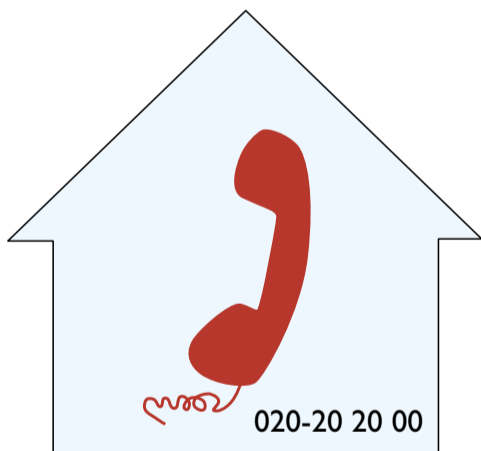
### Tvätta händerna ofta

Tvätta bort influensavirus som lätt fastnar på fingrar och på ytor som dörrhandtag, och som kan spridas vidare när du tar i hand. Använd tvål och vatten. Med handsprit får du bort ännu mer virus efter handtvätten.



### Hosta och nys i armvecket

Fånga upp virus genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk som du slänger direkt i soporna. Undvik att täcka munnen med handen när du nyser eller hostar.



### Om du är sjuk, stanna hemma

Stanna hemma om du är sjuk så sprider du inte influensavirus vidare på arbetet, skolan eller bussen. Om du blir sjuk - kontakta din vårdcentral per telefon i stället för att gå direkt till väntrummet där influensa lätt sprids vidare.

Har du allmänna frågor om influensa? Ring telefonupplysningen 020-20 20 00. Här kan du få svar på frågor och hänvisning till var du kan få mer information.

**Den nya influensan A(H1N1)** är ett nytt influensavirus som sprids över världen. För de allra flesta är det en ofarlig men ibland obehaglig sjukdom med symtom som går över på några få dagar. Feber, torrhosta,

halsont, ont i kroppen, huvudvärk, frossa, snuva och en väldig trötthet är vanliga symtom vid influensa. Det är viktigt att hindra smittspridningen för att skydda dem som kan bli allvarligt sjuka av influensa.

Mer information om den nya influensan A(H1N1) finns på [www.1177.se](http://www.1177.se)  
[www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)  
[www.nll.se/nyainfluensan](http://www.nll.se/nyainfluensan)