

Information och råd om

Nya influensan A(H1N1)

Smittskyddsenheten Landstinget Västmanland – www.ltv.se/smittskydd

Inför höstterminens start i skolor och förskolor

Den nya influensan

A(H1N1) (tidigare "svininfluensan") är ett nytt influensavirus som sprids över världen. Det är en ofarlig men ibland obehaglig sjukdom. Feber, hosta, ont i kroppen och huvudvärk är vanliga symtom vid influensa som går över på några dagar. Det är viktigt att hindra smittspridningen för att skydda dem som kan bli allvarligt sjuka av influensa.

Bakgrund

Vi är vana vid återkommande influensaepidemier, varje år dyker den upp, den så kallade säsongsinfluensan. Personer som har haft influensan blir immuna. Det innebär att de får ett skydd som finns kvar i många år och skyddar mot kommande, liknande influensavirus.

Ibland händer det dock att influensavirus byter skepnad helt och hållet, vilket för med sig att ingen längre har någon immunitet och alltså inte är skyddade mot sjukdomen. Det nya influensaviruset A(H1N1) är ett sådant. Det orsakar samma influensasjukdom, men fler kommer att drabbas på grund av att immunitet saknas i befolkningen. Hittills är det framförallt barn och unga vuxna under 30 år som har insjuknat. Sannolikt har många äldre någon form av skydd efter tidigare genomgångna influensor.

Inte farligare – men fler drabbas

Larm i media om svåra sjukdomsfall kan ge en falsk bild av den nya influensan. De allra flesta har haft en lindrig sjukdom. Få har varit svårt sjuka men de kommer ändå att bli fler än vanligt eftersom den nya influensan drabbar så många. I länder som har en omfattande spridning, till exempel England och Australien, har sjukvården problem med platser och resurser.

Symtom

Den nya influensan har samma symtom som säsongsinfluensan, i många fall ofta lindrigare än så och kan likna

en vanlig förkylning. Sjukdomsbilden är ett ofta hastigt insjuknande i frossa, feber, muskelvärk, huvudvärk och sen symtom från luftvägarna, främst hosta. Ibland förekommer kräkning och diarré. Efter några dagar avtar symtomen och efter en vecka är man frisk igen. Man kan vara trött och fortsätta att hosta en tid.

Den vanligaste komplikationen hos barn i samband med influensa är öroninflammation. Om man lider av till exempel hjärt- och lungsjukdomar, svår astma, diabetes, neurologiska sjukdomar som påverkar andningsmuskulaturen, tillhör man en riskgrupp och löper större risk för allvarlig sjukdom, exempelvis lunginflammation. Dit hör även personer med sjukdomar, eller som får behandling, som ger nedsatt immunförsvar, till exempel cancerbehandling, barn med utvecklingsstörning samt gravida.

Så sprids viruset

Viruset finns i salivdroppar som sprids vid hosta och nysning, men för att man ska smittas krävs nära kontakt med den som är sjuk. Virus kan också överföras till ytor, handtag och liknande vilket kan innebära en smittrisk om man, till exempel, gnuggar sig i näsan och ögonen. Influensa är som mest smittsamt i samband med själva insjuknandet och de första dagarna. Sen avtar smittsamheten fort och efter sju dagar räknar man att den har upphört. Små barn kan ibland vara smittsamma något längre.

Vad kan du göra för att förebygga smittspridning

- **Vaccinera dig** – när vaccinet kommer.
- **Stanna hemma när du är sjuk.** Precis som vid annan influensa gäller att ha så få nära kontakter som möjligt. När symtomen klingat av och allmäntillståndet tillåter kan man gå till förskola/skola. Minst ett dygns feberfrihet (utan febernedsättande medel) rekommenderas. Att hålla friska barn hemma från skola/förskola som skyddsåtgärd, om andra i barnets familj är sjuka, påverkar smittspridningen mycket lite och rekommenderas inte generellt.
- **Hosta och nys i pappersnäsduk eller armvecket** – minska risken för att sprida ”host- och nysdroppar”.
- **Tvätta händerna ofta** - minska risken att sprida virus från händer – använd tvål och vatten. Komplettera eventuellt också med handsprit.

Vaccination

Ett vaccin mot den nya influensan är under produktion. De första leveranserna beräknas komma tidigast i slutet av september. Sverige har beställt 18 miljoner doser som räcker till hela befolkningen. Två doser ska tas med några veckors mellanrum. Vaccinet är sedan tidigare godkänt och testat för individer 18–60 år. Resultat och eventuellt godkännande för vaccination av barn och gravida väntas.

Alla uppmanas vaccinera sig

Information om hur och var man kan vaccinera sig kommer senare. Ju fler som vaccinerar sig desto mindre virus kommer det att finnas i samhället, och desto färre blir sjuka och riskerar svår sjukdom.

Utvecklingen

Vi kommer troligen att få en tidigare influensastart än vanligt under hösten (normalt brukar den komma kring jultid eller senare). Det är också mycket troligt att när den första ”vågen” mattats av kommer influensan tillbaka i en andra och eventuellt tredje ”våg” under nästa år. I nuläget är det inget som talar för viruset ska förändra sig och bli mer aggressivt.

Om du blir sjuk

Man behöver inte uppsöka sjukvård om man är lindrigt sjuk, egenvård räcker. Symtomen kan lindras med receptfria feber- och smärtstillande läkemedel. Drick rikligt med dryck.

Det finns speciella läkemedel (Tamiflu®, Relenza®) som ”bromsar” och lindrar förloppet om det sätts in tidigt (inom 48 timmar efter de första symtomen). Viruset riskerar att bli resistent (motståndskraftigt) vid en alltför hög användning av dessa medel och ska därför användas till framförallt svårt sjuka personer och de som tillhör en riskgrupp (se ovan). Antibiotika hjälper inte mot virus och ges enbart vid bakteriella komplikationer.

Tillhör du någon riskgrupp, har andningsbesvär eller misstänker någon annan komplikation, kontakta sjukvården per telefon. Undvik att gå direkt till akutmottagning eller vårdcentral. Sjukvården har rutiner för att ta hand om misstänkta fall och det är bra om de är förberedda när någon söker vård.

Skolstängning

Det är inte aktuellt att generellt stänga skolor i syfte att minska smittspridning. Det är tveksamt om det har någon betydande inverkan på influensans utbredning men medför däremot stora konsekvenser för samhället, skolan och familjen både ekonomiskt och socialt.

Mer information

Följ utvecklingen på Landstinget Västmanlands hemsida, www.ltv.se. Här hittar du aktuell information och länkar till ytterligare fördjupning.