



Kommuneoverlegen i Sør-Varanger kommune



Pleie av influensasyke i hjemmet

Under influensasesongen hver vinter vil mange husstander oppleve at en eller flere personer får influensa og pleies hjemme av andre. Basert på Folkehelseinstituttets råd om hvordan slik pleie kan skje best mulig for den syke og med minst mulig risiko for at andre blir smittet har kommuneoverlegen i Sør-Varanger utarbeidet en liten brosjyre. Disse rådene kan også benyttes ved den nye influensa A(H1N1) - svineinfluensa.

Hvordan skal man ta vare på den syke?

Sørg for at den syke får hvile og nok drikke.

Smerter og feber kan dempes med paracetamol (Paracet, Paracetamol, Panodil, Pamol eller Pinex). Acetylsalisylsyre (Albyl-E, Aspirin, Dispril eller Globoid) skal **ikke** gis til barn og unge med influensa.

Når bør lege kontaktes?

Fastlege eller legevakt kontaktes per telefon, om nødvendig på nytt, dersom nye personer blir syke og hvis tilstanden til de som er syke forverrer seg.

Ring lege straks dersom den syke:

- har tungt for å puste eller har smerter i brystet
- har fiolett eller blålig farge på leppene
- har tegn på å være dehydrert, som tørrhet i munnen og særlig sparsom vannlating
- kaster opp og har problemer med å holde på drikke slik at det er fare for uttørring
- får anfall med kramper eller lignende
- ikke reagerer som normalt eller virker forvirret

Hvordan smitter influensa?

Influensa smitter ved kontakt mellom mennesker. Smitteoverføring skjer ved hosting, nysing og nær kontakt med syke mennesker.

Influensaviruset finnes i luftveiene. Smittefaren er derfor størst dersom den syke hoster eller nyser rett på en annen person.

Den syke kan også få viruset på hendene. Viruset kan så overføres fra hendene til gjenstander (dørhåndtak mv) der det kan leve et par timer. Andre kan få viruset på sine hender og føre det inn i nese eller munn. Sjansen for å bli smittet på denne måten er liten.

Hvordan redusere risikoen for smitte til andre personer i hjemmet?

- ✓ Begrens antall personer som har kontakt med den som er syk, f.eks. ved at kun én i hjemmet utfører oppgavene med omsorg og pleie av den syke. Unngå besøk til den syke.
- ✓ Begrens hvilke rom den syke oppholder seg på, f.eks. eget soverom og eget bad hvis mulig. Hold døren til rommet lukket.
- ✓ God håndhygiene er viktig for alle som er i hjemmet. Vask hyppig hendene med såpe og vann eller desinfiser hendene med desinfeksjonssprit. Hver person i hjemmet bør bruke eget personlig håndkle til å tørke hendene etter vask.
- ✓ Også den syke bør hjelpes til å ha god håndhygiene. Har man desinfeksjonssprit, kan denne stå lett tilgjengelig ved sengen.
- ✓ Den syke bør bruke papirlommetørklær ved hosting og nysing. Ha en plastpose ved sengen som den syke kan kaste brukte papirlommetørklær direkte i.

Rutine for rengjøring, tøyvask og avfall

- ✓ Kast brukte papirlommetørklær og annet avfall som er brukt av eller hos den syke. Vask eller desinfiser hendene straks avfallet er kastet.
- ✓ Vask regelmessig nattbord og andre flater rundt den syke, samt badet som den syke bruker.
- ✓ Tekstiler brukt av den syke behøver ikke vaskes separat, men bør være nyvasket før de brukes av andre. Vask eller desinfiser hendene rett etter håndtering av brukte tekstiler.
- ✓ Kopper, glass og bestikk brukt av den syke behøver ikke vaskes separat, men bør ikke brukes av andre før det er vasket opp.

Ved behov for legehjelp eller råd kontakt:



Kirkenes legesenter

Tlf. 78 97 76 60 (dagtid ukedager)



Legevakt S-V Kommune

Tlf. 78 99 11 10 (hele døgnet alle dager)