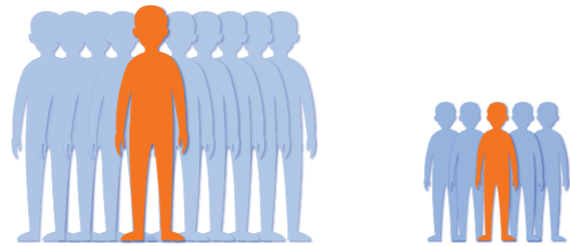


INFLUENSASESONGEN

varer fra november til april¹



Vanligvis blir ca **5-10% av alle voksne** og **20-30% av alle barn** smittet av influensa i løpet av en influensasesong²



INFLUENSA VARER

offest i 7-10 dager²

SYMPTOMER PÅ INFLUENSA²



hodepine, tørrhoste, sår hals, rennende nese



feber og påvirket allmenntilstand



smerter i muskler

INFLUENSA ER EN SMITTSOM VIRUSINFEKSJON

forårsaket av influensavirus³

INFLUENSAVIRUSET SPRETT SEG VIA^{1,2}



luftveier dråper
hoste
nysing
hender
overflater med virus



Influensaviruset kan smitte på **1 METERS AVSTAND¹**



SMITTER fra dagen før symptomene viser seg og i 1-5 dager etterpå²

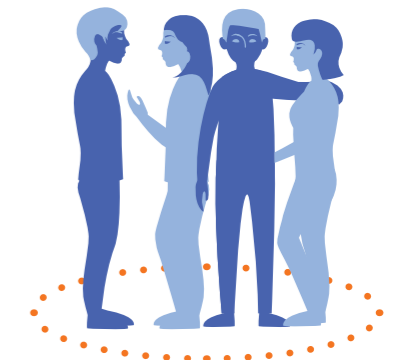
Hvordan forebygge influensa?

Unngå nærkontakt med syke personer. Influensa smitter vanligvis via nysing eller hosting. Unngå kontaktsmitte ved å vaske hendene grundig og ofte med såpe og vann. Hvis ikke såpe og vann er tilgjengelig, kan alkoholbasert desinfeksjonsmiddel brukes.²

Vaksine er det beste forebyggende tiltaket vi har mot influensa.²

HELSEPERSONELL SOM JOBBER MED PASIENTER må utvise ekstra forsiktighet hvis de har symptomer på influensasykdom, slik at pasienter ikke smittes³

Mange av dem som smittes har få eller ingen symptomer, men kan **LIKEVEL SMITTE ANDRE²**



For noen kan influensa gi alvorlige komplikasjoner.

Du er i en **RISIKOGRUPPE** hvis du:⁴

er gravid i 2. og 3. trimester

har diabetes

har nedsatt immunforsvar

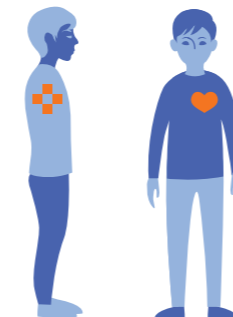
har fylt 65 år



er et prematurt født barn, særlig født før uke 32 i svangerskapet, i alder fra 6 måneder til 5 år



har en kronisk neurologisk sykdom eller skade



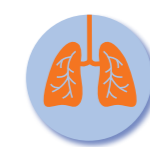
har kronisk lungesykdom, hjerte- og karsykdom, leversvikt eller nyresvikt



har svært alvorlig fedme



INFLUENSAVAKSINE ANBEFALES ÅRLIG til risikogrupper⁴



Influensa kan være **ALVORLIG OG FØRE TIL ALVORLIGE KOMPLIKASJONER** som lungebetennelse og hjerteinfarkt⁴