

# Råd om vård av influensa A(H1N1)v -patienter i hemmet och anvisningar om när man bör söka läkarhjälp

---

Den nya influensan A(H1N1)v påminner till sin svårighetsgrad i allt högre grad om en vanlig säsongsinfluensa. Majoriteten av dem som insjuknat behöver ingen läkemedelsbehandling eller sjukhusvård. Den nya influensan väntas ändå drabba en större andel av befolkningen än en säsongsinfluensa.

Smittoriskerna kan minskas genom enkla åtgärder:

- Täck din mun och näsa med en engångsnäsduk när du hostar eller nyser. Kasta den använda näsduken i soporna.
- Om du inte har en näsduk, ska du hosta eller nysa mot din blusärms övre del och inte i dina händer.
- Tvätta händerna med tvål och vatten eller rengör händerna med alkoholbaserat desinfektionsmedel, speciellt om du just har hostat eller nyst. Undvik att röra ögon, näsa eller mun, om du inte alldeles nyss tvättat dina händer.

Influensaviruset A(H1N1)v orsakar liknande symtom som andra typer av influensavirus. Till de vanligaste symtomen hör plötslig feber, halsont, hosta och snuva. Influensan börjar vanligen inte med bara snuva. Andra möjliga symtom är ont i kroppen, huvudvärk, frossbrytningar och trötthet. Uppkastningar och diarré är inte vanligt vid influensa, men de här symtomen kan också förekomma. Barn kan också drabbas av magont.

## Behandling av influensan hemma

---

### När du insjuknar

Om dina symtom är lindriga och du inte hör till någon riskgrupp (se nedan), behövs vanligen varken läkar diagnos eller behandling med antivirala läkemedel och du kan stanna hemma. Undvik nära kontakt med andra personer och stanna hemma tills febern är borta och de övriga symtomen avtar.

Det är viktigt att du vilar och dricker tillräckligt när du är sjuk. Du kan lindra febern och värken med receptfria mediciner från apoteket. Vanligen tillfrisknar man från influensa efter ungefär en veckas vila i hemmet.

Gå inte till arbetet eller skolan om du är sjuk. Undvik att sköta små barn när du är sjuk. Be någon annan att gå till butiken eller att uträtta andra ärenden på dina vägnar, om det är möjligt.

Följ ditt hälsotillstånd och kontakta vid behov en hälsovårdscentral per telefon. Om du måste uppsöka läkare, täck din mun och näsa med en engångsnäsduk eller använd munskydd, om ett sådant finns att tillgå.

### Råd till den som vårdar en influensapatient

Vid vård av en influensapatient i hemmet kan de som bor i samma hushåll eller tar hand om patienten minska smittriskerna genom att undvika nära kontakt med den sjuke. Det här är särskilt viktigt för dem som hör till en riskgrupp (se nedan).

Se till att alla i hushållet iakttar god handhygien. Speciellt barn bör påminnas om att tvätta händerna tillräckligt ofta. Att tvätta händerna är särskilt viktigt när man har varit i kontakt med den sjuke, varit i samma rum som denne eller hanterat näsdukar eller smutstvätt.

När det i hemmet finns en person som insjuknat i influensa, kan de andra som bor i hushållet minska smittriskerna genom följande utöver det ovan nämnda:

- Om möjligt bör endast en person ta hand om den sjuke. En person som hör till en riskgrupp, bör inte vara den som i första hand tar hand om den sjuke.
- Om du hör till en riskgrupp men inte kan undvika nära kontakt med den sjuke, bör du överväga att använda munskydd, om ett sådant finns tillgängligt.
- Bjud inte hem gäster, när någon i hushållet är sjuk.
- Se till att ventilationen i gemensamma utrymmen är god (öppna fönstret t.ex. i köket och badrummet och på toaletten).
- Om möjligt bör den sjuke vistas i ett annat rum än andra personer i samma hushåll.

Följ den sjukes hälsotillstånd och kontakta vid behov en hälsovårdscentral per telefon.

### **Råd till den som vårdar ett sjukt barn**

Om möjligt bör endast en person ta hand om den sjuke. En person som hör till en riskgrupp bör inte vara den som i första hand tar hand om den sjuke.

Se till att barnet får tillräckligt med vätska. Om maten inte smakar pga. till exempel halsont, ge en sockerhaltig dryck energi. När du håller ett sjukt barn i famnen, försök att se till att barnet inte hostar dig rakt i ansiktet.

Barnet bör vara borta från dagvården tills han/hon är feberfri och de övriga symtomen avtar. Även andra kontakter med personer utanför den egna familjen bör undvikas.

Följ barnets hälsotillstånd och kontakta vid behov en hälsovårdscentral per telefon.

### **Städning, tvätt och renhållning**

- Släng använda näsdukar och andra engångsprodukter i soporna. Kom ihåg att tvätta dina händer, om du har hanterat använda näsdukar och liknande.
- Det vore bra att dagligen torka av bordsskivor och andra beröringsytor med vanligt rengöringsmedel. Sängkläder och handdukar som använts av sjuka personer behöver inte tvättas separat. Detsamma gäller bestick och kärl.
- Tvätta sängkläder och handdukar på vanligt sätt. När du har hanterat smutstvätt, bör du tvätta händerna omsorgsfullt med tvål och vatten eller rengöra dem med desinfektionsmedel.

När ska man söka vård?

---

### **Barnpatienter med symtom som kräver omedelbar behandling:**

Läkarhjälp bör sökas så fort som möjligt, om ett barn insjuknar med något av följande symtom:

- andningssvårigheter
- blåaktig eller grå hudfärg
- barnet dricker inte tillräckligt mycket
- barnet har häftiga eller fortsatta kräkningar
- barnet vaknar inte eller reagerar inte
- barnet är så irriterat att det inte vill vara i famnen
- de influensaliknande symtomen försvinner, men återkommer senare i förening med feber och svårare hosta

### **Vuxenpatienter med symtom som kräver omedelbar behandling:**

Läkarhjälp bör sökas så fort som möjligt, om en vuxen person insjuknar med något av följande symtom:

- andningssvårigheter
- smärta eller tryckkänsla över bröstet
- plötslig känsla av yrsel eller omtöckning
- häftiga eller fortsatta kräkningar
- de influensaliknande symtomen försvinner, men återkommer senare i förening med feber och svårare hosta

**Personer som hör till riskgrupperna bör kontakta en hälsovårdscentral eller läkare redan vid lindrigare symtom än de ovannämnda.**

Om du/barnet hör till någon av nedannämnda riskgrupper och får plötslig feber (38°C eller mer) med

halsont och/eller hosta, bör du kontakta närmaste hälsovårdscentral per telefon eller uppsöka en läkarmottagning för att få veta om du/barnet behöver behandling mot influensa:

- du är gravid
- du lider av någon av följande kroniska sjukdomar:
  - - hjärtsjukdom (exkl. lindrig blodtryckssjukdom) som kräver regelbunden läkemedelsbehandling, lungsjukdom (astmapatient med regelbunden läkemedelsbehandling) eller diabetes
    - kronisk lever- eller njurinsufficiens
    - en sjukdom som försämrar din motståndskraft, t.ex. leukemi, lymfom, hiv-infektion
    - en sjukdom för vilken du får behandling som försvagar ditt immunförsvar (organtransplantation, behandling med cytostatika, TNF-alfahämmare eller kortikosteroider >15 mg/dygn i över 2 veckor, eller någon annan immunsupprimerande behandling)
    - kronisk neurologisk eller neuromuskulär sjukdom
    - sjuklig övervikt (BMI, Body Mass Index över 40)

Kortadress för sidan: <http://www.ktl.fi/portal/16689> Updaterad: 31.8.2009

© 2009 **THL**

*Institutet för hälsa och välfärd | PB 30, 00271 Helsingfors | tfn 020 610 6000 | [info@thl.fi](mailto:info@thl.fi)*