

Pandemi – vad innebär det?



Begreppsförvirring?

Influensa i olika former

Årlig influensa

- "vanlig" influensa, vinterinfluensa, säsongsinfluensa

Pandemisk influensa

- global spridning av helt nytt influensavirus
- känt sedan 1500-talet, senast 1889, 1918, 1957, 1968
- **Den nya influensan A(H1N1)**
- relativt mild influensa som just nu sprider sig över världen

Årlig influensa

- Sprids varje vinter, ungefär oktober-januari
- Varierar i styrka och smittsamhet, föränderligt virus
- Smittar via nära kontakt och små droppar
- Alla över 65 år rekommenderas att vaccinera sig

Den nya influensan A(H1N1)

- Nytt virus med gener från fågel-, svin- och humaninfluensa
- Upptäcktes i USA den 17 april 2009, då spridning även pågick i Mexiko
- Smittar via nära kontakt och små droppar
- Hittills relativt lindriga symtom, men fortfarande osäkra data om sjuklighet och dödlighet
- Äldre verkar ha ett visst skydd

Pandemi

- Ett utbrott av en sjukdom som sprider sig i stora delar av världen och drabbar en stor andel av befolkningen i varje land
- Sprids snabbt eftersom vissa grupper inte har någon immunitet
- Behöver inte innebära farligare sjukdom
- Kan drabba alla – påverkar hela samhället

Samhället påverkas

- Många sjuka, fler avlider
- Efterfrågan på sjukvård ökar, samtidigt som vårdpersonal också kan vara sjuka
- Ökad sjukfrånvaro på arbetsplatser
- En majoritet av befolkningen drabbas indirekt under och efter pandemin
 - sjukdom hos släkt och vänner
 - ekonomiska konsekvenser
 - sociala konsekvenser
- Stort behov av information!

Åtgärder vid en pandemi

Mål: att minimera negativa effekter för individer och samhälle

Medicinska åtgärder: t.ex. vaccination

Icke-medicinska åtgärder: t.ex. stänga skolor

Information: t.ex. råd om hygien och hur man undviker att smittas

Stöd för råd och vägledning

- Affischer och faktablad att använda vid behov
- Skrivs ut från webben eller trycks upp



Särskild information till förskolor

Influensa A(H1N1)

Checklista för skol- och förskolepersonal



Vad kan man göra för att hindra smittspridning?

Informera barn och personal om hygienrutiner för att förhindra smittspridning:

- Tvätta händerna ofta och noggrant. Handsprit är ett bra komplement.
- Hosta och nys i armvecket eller i en pappersnäsduk som du slänger direkt efteråt.
- Om du är sjuk, stanna hemma.

När kan barn gå till skolan?

- Den som är sjuk ska stanna hemma.
- Barn kan gå till förskola/skola när symptomen har klingat av och allmäntillståndet tillåter. Det brukar ta en vecka.
- Minst ett dygns feberfrihet och att man ser att barnet har ork och aptit för att orka med en hel dags aktiviteter är en bra tumregel.
- Att hålla friska syskon hemma som skyddsgård påverkar smittspridningen mycket lite och rekommenderas inte generellt.

Bör skolan eller förskolan stängas?

Det finns mycket lite som talar för att skolstängning har någon större inverkan på influensans utbredning och rekommenderas inte generellt. Det kan också få negativa konsekvenser för samhället, skolan och familjen både ekonomiskt och socialt. Skolstängning kan dock, bl.a. ur arbetsmiljösynpunkt, vara motiverat i enskilda fall. Beslutet tas då av verksamhetsansvariga, som kan få stöd i bedömningen av landstingets smittskyddsläkare.

Var hittar jag mer information?

- Information om influensa för skolor och förskolor på www.krisinformation.se
- Informationsblad/affisch om hur man undviker att smittas och att smitta andra på www.socialstyrelsen.se (pdf för utskrift, kontakta Socialstyrelsen för tryckoriginal).
- Vägledning om skolstängningar för skolpersonal på www.socialstyrelsen.se
- Kunskapsöversikt om smitta i förskolan på www.socialstyrelsen.se

Så här minskar du risken att du eller andra smittas



Tvätta händerna ofta



Hosta och nys i armvecket



Stanna hemma om du är sjuk
Kontakta sjukvården om du har frågor

Information och råd om nya influensan A (H1N1)



Till personal, elever och föräldrar i skolor och förskolor

Nu börjar höstterminen och många barn samlas i skolan och förskolan. Då finns det risk för att influensa A(H1N1) sprids. Därför är det viktigt att både barn och vuxna är noga med att följa hygienrutiner: tvätta händerna ofta och noggrant, hosta och nysa i armvecket och stanna hemma om man är sjuk.

Snabbfakta

Influensa A(H1N1) är ett nytt influensavirus som sprids över världen. För de allra flesta innebär influensan en ofarlig men ibland obehaglig sjukdom med symptom som går över på några få dagar. Feber, hosta, halssont, ont i kroppen och huvudvärk är vanliga symptom. Det är viktigt att hindra smittspridningen för att skydda dem som kan bli allvarligt sjuka av influensa.

Bakgrund

Varie år är vi vana vid att influensa dyker upp, som regel under vinterhalvåret. Ungefär fem procent i befolkningen brukar insjukna och tidvis blir frävaron hög i skolor och på arbetsplatser. Dessa återkommande influensapandemier är vi vana vid. De personer som har haft influensa får en immunitet som finns kvar i många år och skyddar mot kommande snarlika influensavirus. Ibland byter dock influensavirus skapnad totalt, vilket innebär att ingen är immun. Influensa A(H1N1) är ett sådant nytt virus. Viruset orsakar samma sjukdom men många fler blir sjuka. Vad man sett hittills är att äldre personer har insjuknat i influensa A(H1N1) i mycket liten omfattning. Troligen har de ett visst skydd efter tidigare influensapandemier. De som framförallt har blivit sjuka är barn och unga personer under 30 år.

Nya influensan: Inte farligare – men fler drabbas

Symtomen för influensa A(H1N1) liknar dem för den återkommande säsonginfluensan och är ofta lindrigare än så och kan likna en vanlig förkylning. De allra flesta som smittas har haft en lindrig sjukdom, och andelen som liten andel har blivit svårt sjuka. Trots detta blir det faktiska antalet som får en svårare sjukdom stort då influensan drabbar så många.

Sjukdomsbilden är ett ofta hastigt insjuknande i frossa, feber, muskelsmär, huvudvärk och därefter tilltagande symptom från luftvägarna, främst hosta. Ibland får man också kräkningar och diarré. Tillståndet brukar ge sig efter några dagar och efter en vecka är man frisk igen. En tid efteråt kan man fortsätta hosta och känna trötthet.

Den som får influensa kan också drabbas av följdsjukdomar. Hos barn är öroninflammation den vanligaste komplikationen. Risk för att bli allvarligt sjuk, t.ex. få lunginflammation, loper framförallt de personer som har underliggande sjukdomar som hjärt- och lungsjukdomar eller diabetes, får cancerbehandling, eller har andra sjukdomar eller behandlingar som ger nedsatt immunförsvar. Även gravida kvinnor anses tillhöra en riskgrupp, eftersom immunförsvaret är något nedsatt under en graviditet.



Tvätta händerna ofta



Hosta och nys i armvecket



Stanna hemma om du är sjuk
Kontakta sjukvården om du har frågor

Information och råd om nya influensan A (H1N1)



droppar som sprids vid hosta och nysar inte långa vägar i luften utan det med dem som är sjuk för att själv inte överförs till ytor, handtag etc. Det innebär att man för över viruset, till exempel näsa och öga. Om man är sjuk och inte är i samband med att personen blir smittad, är smittsambandet för. Efter 7 dagar eller feber räknar man med att smittsambandet barn kan däremot smitta något längre.

Information om förebyggande smittspridning

Barn räknar man med att vaccin mot influensa levereras till Sverige och utvärderingen kan komma igång. Om man är sjuk ska stanna hemma. Om man är sjuk ska stanna hemma. Om man är sjuk ska stanna hemma. Om man är sjuk ska stanna hemma.

att sprida "host- och nysdroppar". Hosta eller i en pappersnäsduk som sedan ska slängas.

att sprida virus genom att tvätta händerna ofta och noggrant. Handsprit är ett bra komplement.

lite som talar för att skolstängning har någon större inverkan på influensans utbredning och rekommenderas inte generellt. Det kan också få negativa konsekvenser för samhället, skolan och familjen både ekonomiskt och socialt. Skolstängning kan dock, bl.a. ur arbetsmiljösynpunkt, vara motiverat i enskilda fall. Beslutet tas då av verksamhetsansvariga, som kan få stöd i bedömningen av landstingets smittskyddsläkare. Läs mer i vägledning (länk nedan).

nya influensan är under produktion i Sverige. Den kommer att levereras till Sverige inom några veckor. Om du är sjuk ska stanna hemma. Om du är sjuk ska stanna hemma. Om du är sjuk ska stanna hemma.

Alla uppmanas vaccinera sig! Ju fler som vaccinerar sig desto mindre virus kommer det att finnas i samhället, vilket innebär att färre blir sjuka och riskerar svår sjukdom. När mindre virus cirkulerar skyddas även de som av olika anledningar inte kan vaccinera sig.

Utvecklingen Om Sverige lyckas väl med vaccineringen kan utvecklingen av influensa A(H1N1) bromsas. Annars kommer den troligen att spridas i Sverige under hösten. 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. Det finns också en risk att viruset förändras och blir mer aggressivt, men i nuläget är det ingen som talar för att detta gäller på att ska.

Om du blir sjuk Precis som vid vanlig influensa behöver man inte uppköpa sjukvård om man är lindrigt sjuk. Egenvård räcker. Symtomen kan lindras med bl.a. receptfria feber- och smärtstillande läkemedel. Drick rikligt med dryck.

Det finns speciella virussläkemedel (Tamiflu®, Relenza®) som "bromsar och lindrar" förloppet om det sätts in tidigt (inom 48 timmar). Eftersom viruset riskerar att bli resistent (motståndskraftigt) ska läkemedlen användas med stor försiktighet. Det är framförallt svårt sjuka personer och de som tillhör en riskgrupp som ska få sådan behandling. Antibiotika hjälper inte mot virus och ges enbart om patienten fått komplikationer orsakade av bakterier.

Den som tillhör en riskgrupp, har andningsbesvär eller mistänker någon annan komplikation rekommenderas att kontakta sjukvården per telefon.

Ring 1177 Sjukvårdsrådgivningen eller ditt landstings sjukvårdsrådgivning så hjälper de dig. Undvik att gå direkt till akuten eller vårdcentral eftersom man då riskerar att sprida smitta. Sjukvården har rutiner för att ta hand om misstänkta fall och det är därför bra om de är förberedda när någon söker vård.

Mer information

- Information om influensa A(H1N1) på www.krisinformation.se
- Affisch – Den nya influensan. Undvik att smittas och att smitta andra (finns på www.socialstyrelsen.se)
- Läkemedelsåtgärder för att begränsa smittspridning vid en pandemi – stängning av skolor och förskolor. Vägledning för skol- och förskoleverksamhet (finns på www.socialstyrelsen.se)
- Smitta i förskolan – En kunskapsöversikt (finns på www.socialstyrelsen.se)

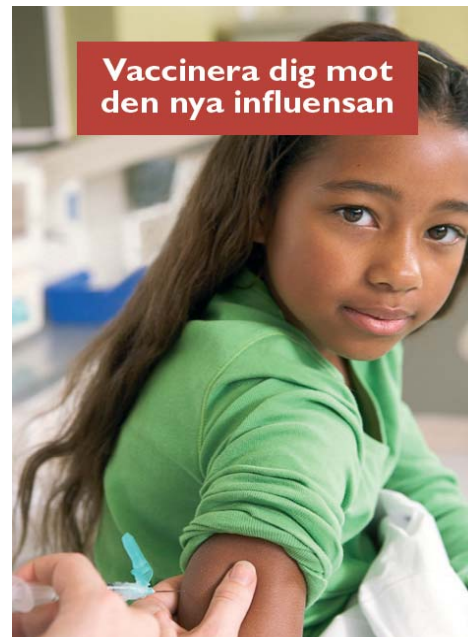
Informationsbildet är en omarbeting av en förtiga från landstinget i Halland.

Situationen just nu

- WHO deklarerade 11 juni att vi har en pandemi
- Den nya influensan A(H1N1) har spridit sig snabbt över världen
- Påfrestningarna på sjukvården ännu inte för stora
- Myndigheter och sjukvård beredda i Sverige
- Vaccin tas fram till hela befolkningen
- Måttlig spridning i Sverige, men ökande dödstal i EU och resten av världen.

Vad görs nu?

- Vaccin tas fram till hela befolkningen
- Fokus på särskilda riskgrupper
- Inga reserestriktioner
- Information till allmänhet och sjukvårdspersonal
- Vaccinationskampanj



Influensavaccin för barn

- Barn under 3 år kommer inte att vaccineras, förutom
- Vissa barn i åldern 6 månader till 3 år som tillhör en riskgrupp kan komma att vaccineras.
- Föräldrarna bestämmer om barnet ska vaccineras.

3 skäl för att vaccinera dig

- **Skydda dig själv.** Genom att vaccinera dig minskar du risken att bli sjuk i den nya influensan. Du kan inte veta om du riskerar att bli mycket eller lite sjuk av nya influensan.



- **Skydda andra.** Nästan alla har kontakt med någon som riskerar att bli allvarligt sjuk av den nya influensa, t.ex. små barn eller någon som är gravid. När du vaccinerar dig blir du inte sjuk själv och minskar risken för att smitta någon "riskperson" i din omgivning.



3 skäl för att vaccinera dig

- **Hindra smittspridning.** Nya influensan är mer smittsam än vanlig influensa och fler är mottagliga för att smittas av den. När du vaccinerar dig hjälper du både till att skydda personer i din närhet och bidrar till att samhället kan fungera som vanligt trots influensapandemin.



Råd till allmänheten för att undvika smittspridning

- Tvätta händerna ofta och noggrant. Använd gärna handsprit om du inte har tillgång till vatten och tvål.
- Hosta och nys i armvecket eller i en engångsnäsduk.
- Stanna hemma om du är sjuk och ta första kontakten med sjukvården per telefon
- Vaccinera dig



Illustration: Jupiter Reklam

Webbplatser med aktuell information

- **www.krisinformation.se**
 - information till allmänheten om allt som inte direkt berör sjukvård
 - bank av frågor och svar
 - särskild sida om skola och förskola
- **www.1177.se** eller **www.varldguiden.se**
 - den nationella sjukvårdsrådgivningen
- **www.av.se**
 - arbetsmiljöfrågor
- **www.socialstyrelsen.se** och
- **www.smittskyddsinstitutet.se**
 - med information till sjukvården