

ÁRLEG INFLÚENSA

gengur yfir norðurhvel jarðar á tímabilinu október til mars

Einkenni koma oftast snögglega með háum hita, skjálfta, höfuðverk, beinverkjum, hnerra, hósta, eða hálssærindum

VINNUVERND

vellíðan í vinnu

Einstaklingar með inflúensu geta smitað sólahring áður en einkenna verður vart, eru mest smitandi við upphaf einkenna og geta dreift smiti í allt að 3-5 daga eftir að veikindi hefjast. Helstu smitleiðir inflúensuveirunnar eru tvær, með höndum og með lofti sem dropa- eða úðasmit

Nokkur ráð til að verjast smiti



1. Notið ávallt bréfpurrkur

Til þess að forðast að smita aðra er mikilvægt að hnerra eða hósta í bréfpurrku eða olnbogabót og hreinsa hendur vel á eftir



5. Bréfpurrkur í ruslið

Hendið notuðum bréfpurrkum strax í ruslið



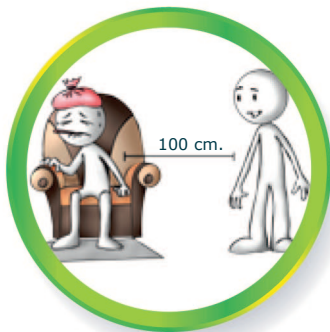
2. Handþvottur mikilvægur

Þvoið hendur með sápu og vatni og þerrið hendur vel á eftir eða með því að bera á þær handspritt



6. Inflúensu einkenni

Fylgist með einkennum inflúensunnar; háum hita, skjálfta, höfuðverk, beinverkjum, hnerra, hósta eða hálssærindum



3. Haldið vissri fjarlægð

Ef þið hafið einkenni inflúensu haldið ykkur þá í a.m.k. 1. metra fjarlægð frá öðrum



7. Hvíld

Haldið kyrru fyrir heima meðan veikindi standa yfir



4. Sleppið faðmlögum

Sleppið því að faðma, kyssa eða heilsa með handartaki ef þið hafið einkenni inflúensu



8. Smit berst á milli

Forðist að snerta augu, nef eða munn með óhreinum höndum