

Några tips till dig

– för att skydda dig mot den nya influensan

All influensa smittar via droppar från saliv, nysningar, hosta, etc. Virus kan fastna på olika ytor som många människor rör vid ex dörrhandtag, trapppräcken etc. Smittan flyger inte långa vägar i luften utan det krävs nära kontakt med den smittade för att själv drabbas.

Om du vill skydda dig från att smittas av influensa eller från att smitta andra, bör du tänka på det här:

- Tvätta händerna med tvål ofta och noggrant. Särskilt viktigt innan måltid och efter toalettbesök. Använd pappershanddukar.
- Hälsa på andra utan kramar och utan att ta i hand.
- Ha alltid pappersnäsdukar med dig.
- Hosta eller nys i armvecket eller i en pappersnäsduk som du spolar ner på toaletten eller slänger i en soppåse/papperskorg.
- Undvik att röra vid ögon, näsa och mun, så slipper du smittas om du råkat ta i något föremål som influensavirus nyligen fastnat på.
- Vistas utomhus under rasterna
- Undvik nära kontakt med personer som du vet är sjuka
- Om du själv blir sjuk, håll avstånd till andra personer och stanna hemma.
- Skaffa influensakompisar redan innan du blir sjuk. Dessa kan hjälpa dig att uträtta ärenden utanför hemmet, så att du själv slipper gå ut och smitta ner andra.

INFLUENSASYMPTOMEN

Feber, hosta eller andningssvårigheter, huvudvärk, halsont, trötthet, muskelvärk, frossa, nysningar, snuva och dålig aptit. Känner du dig osäker så gå till skolsköterskan så kan hon/han hjälpa dig att avgöra om du drabbats av influensan.

Om du är mycket sjuk kontakta sjukvårdsupplysningen 1177 eller din vårdcentral per telefon.

Borgmästargården Vårdcentral 040-623 92 00
Eden Vårdcentral 040-623 91 00
Fosietorps Vårdcentral 040-623 45 00
Fågelbacken Vårdcentral 040-623 49 00
Granen Vårdcentral 040-623 42 00
Gullviksborg Vårdcentral 040-623 46 00
Hindby Vårdcentral 040-623 92 50
Husie Vårdcentral 040-623 47 00
Lundbergsgatan Vårdcentral 040-623 47 70

Kirsebergs Vårdcentral 040-623 44 40
Kroksbäck Vårdcentral 040-623 40 40
Lindborg Vårdcentral 040-623 40 20
Lindängens Vårdcentral 040-623 91 50
Oxie Vårdcentral 040-623 49 90
Rosengården Vårdcentral 040-31 43 00
Södervärns Vårdcentral 040-623 43 30
Törnrosen Vårdcentral 040-623 48 80

Du kan få mer information genom att gå in på www.krisinformation.se eller ringa 020-20 20 00.