

Om svineinfluensa

Enkelte klasser opplever stort fravær i disse dager. Det er symptomer som går inn i gruppen influensa. Om det er snakk om svineinfluensa, har ikke vi nok informasjon og ingen forutsetning å uttale oss om. Vi må ta våre forhåndsregler og minne ALLE om rutinene ved forebygging av smitte.

HVORDAN DU KAN BESKYTTE DEG MOT SMITTE:

- * Unngå (om mulig) nærkontakt med syke personer. Den vanligste måten influensa smitter på er via nysing eller hosting.
- * Vask hendene dine grundig og ofte. Bruk eventuelt alkoholbasert desinfeksjonsmiddel.

HVIS DU ER BLITT SYK:

- * Bli hjemme til du føler deg frisk nok til å jobbe eller gå på skolen, tidligst 7 dager etter at symptomene startet.
- * Syke barn holdes hjemme fra skole og SFO minst like lenge.
- * Bruk engangs papirhåndklær foran munnen når du hoster eller nyser.
- * Host eller nys i albuekroken hvis du ikke har papirhåndkle tilgjengelig.
- * Vask hendene grundig og ofte.
- * Hånddesinfeksjon med sprit er et godt alternativ når man ikke får vasket hendene på annen måte.

Symptomer som kan tyde på ny influensa er: Akutt feber (over 38 grader) med luftveissymptom som hoste, vondt hals eller tung pust og allmennsymptom som sykdomsfølelse, kroppssverk eller hodepine. En del får også diaré og oppkast.

Redaksjon:
St. Paul skole
Christies gt. 16 - 5015 BERGEN
pulteposten@stpaul.no

Forside:
Maria, Sara, Erik og Peter 5. klasse

www.stpaul.no