

HÄLSOINFORMATION FRÅN ECDC

Personliga skyddsåtgärder för att minska risken för att smittas av eller sprida humaninfluensa

3 maj 2009

Personliga skyddsåtgärder (icke-farmaceutiska) för att minska risken för att smittas av eller sprida humaninfluensa

Vid avsaknad av specifika vacciner finns det ett antal personliga skyddsåtgärder man kan vidta för att minska risken för att smittas av influensa. Influensa är en virusinfektion som sprids från person till person främst genom hosta och nysningar eller genom direkt eller indirekt kontakt med sekret från luftvägarna hos infekterade personer som finns på deras händer eller på ytor. Nedanstående rekommendationer bygger dels på rön från studier, dels på bedömningar som bygger på erfarenheter från folkhälsoområdet.

Personliga åtgärder för att skydda dig själv

1. Undvik nära kontakt med sjuka personer

a) Personer som har ett eller flera av följande symtom: feber, hosta, halsont, ont i kroppen, huvudvärk, frossbrytningar och trötthet kan vara infekterade med influensavirus eller med något annat virus. En del har rapporterat diarré och kräkningar i samband med infektion med influensa A(H1N1).

b) Håll ett avstånd på minst en meter från personer med influensasytom och undvik situationer med nära kontakt mellan människor. Om det inte går att hålla avståndet, se till att den tid som du är i nära kontakt med sjuka personer blir så kort som möjlig. Om det inte går att undvika sjuka personer eller trängsel, minska i möjligaste mån den tid du är i sådana situationer.

c) Besök inte sjuka personer i onödan.

2. Tvätta eller rengör händerna ofta

a) Att tvätta eller desinfektera händerna bidrar ofta till att skydda dig från viruset. Tvätta händerna noga med tvål och vatten, särskilt efter det att du har hostat eller nyst. Alkoholbaserade medel för handdesinfektion minskar mängden influensavirus på händerna om de har blivit förorenade, men det är effektivare att tvätta händerna med tvål och vatten.

b) Handtvätten ska inte bara vara en kort avsköljning. Ägna minst 20 sekunder åt varje handtvätt.

Stockholm i maj 2009

© Europeiskt centrum för förebyggande och kontroll av sjukdomar, 2009. Om inget annat anges är återgivning tillåten med angivande av källan.

3. Undvik att röra vid ögonen, näsan och munnen

a) Virus sprids ofta när en person först rör något som är smittat och sedan rör vid sina egna ögon eller sin egen näsa eller mun.

Personliga åtgärder för att skydda familjemedlemmar och andra närstående om du är sjuk

1. Håll en god andningshygien

a) Andningshygien innebär att du förhindrar att andra utsätts för dina egna potentiellt smittsamma utsöndringar från näsan eller munnen. Om du är sjuk ska du hålla för mun och näsa med en näsduk när du hostar eller nyser, eller hosta eller nysa mot armen i stället för mot händerna. Näsdukar ska kastas bort efter användning.

2. Tvätta eller rengör händerna ofta

a) Att tvätta eller desinfektera händerna bidrar ofta till att skydda andra från din smitta. Tvätta händerna noga med tvål och vatten, särskilt efter det att du har hostat eller nyst. Alkoholbaserade medel för handdesinfektion minskar mängden influensavirus på händerna om de har blivit förorenade, men det är effektivare att tvätta händerna med tvål och vatten.

b) Handtvätten ska inte bara vara en kort avsköljning. Ägna minst 20 sekunder åt varje handtvätt.

3. Om du är sjuk, stanna hemma från arbetet eller skolan och begränsa kontakten med andra

a) Utöver de hygienåtgärder som beskrivs ovan ska friska personer när det är möjligt hålla ett avstånd på minst en meter från den som har influensasymtom. Vuxna som är sjuka kan smitta andra i ungefär fem dagar efter att ha utvecklat symtom, och barn är smittsamma i ungefär sju dagar efter det att symtomen har visat sig. Men det är klokt att betrakta en person som smittsam under hela den tid hon eller han har symtom. (Tiderna gäller för tidigare säsongsinfluensor. Allt eftersom mer data kommer för influensa A(H1N1) kan tidsangivelserna komma att ändras.)

Ansiktsmasker

Det finns inga bevis för att det ger något effektivt skydd eller minskar sjukdomsspridningen under influensasäsongen eller vid en pandemi att bära ansiktsmasker utanför sjukvårdssammanhang, och ECDC rekommenderar inte användning av ansiktsmask. Människor ute i samhället kan dock välja att bära ansiktsmask. Om masken bärs och kasseras på rätt sätt är risken liten för att den ska orsaka problem eller öka risken för infektion. När masken tas av ska den helst läggas i en plastpåse som sedan försluts. Plastpåsen kan kastas bland de vanliga hushållssoporna. Sedan ska man tvätta händerna enligt ovan.

Den som använder ansiktsmask ska kombinera det med de andra åtgärder som beskrivs ovan för att förhindra smittspridning.

Användning av ansiktsmask hos sjuka för att skydda andra i samband med samhällsutbrott av influensa A(H1N1)

1) Om en person som är sjuk och har influensasymtom använder ansiktsmask kan det bidra till att hålla kvar sekretet från andningsvägarna när personen hostar eller nyser och minska infektionsrisken för andra som är i nära kontakt med den som är sjuk. Situationer där det kan vara lämpligt att använda ansiktsmask är bland annat

- a) vid färd hem eller till sjukhus efter att symtomen har börjat,
- b) när man blir omhändertagen i hemmet av familjemedlemmar eller andra, och
- c) när nära kontakt med friska inte går att undvika.

Användning av ansiktsmask för att skydda en frisk person som vårdar någon som har symtom på influensa A(H1N1)

1) När en frisk person använder ansiktsmask är syftet att undvika att av misstag röra vid munnen eller näsan med förorenade händer och att komma i kontakt med smitta via andras hostningar och nysningar. Friska som kan ha nytta av att använda ansiktsmask är bland annat

- a) familjemedlemmar eller andra i hemmet eller utanför sjukvården som vårdar någon som är sjuk med influensasytom och måste ha nära kontakt med den som är sjuk (närmare än en meters avstånd), och
- b) vårdgivare om personen med symtom använder en nebulisator för att få läkemedel via luftvägarna – i detta fall kan en partikelmask övervägas.

Använda och kassera ansiktsmasker på rätt sätt

1) Ansiktsmasker ska passas in noga över mun och näsa och fästas ordentligt.

- a) Fäst band eller resårband mitt i nacken och mitt bak på huvudet.



- b) Passa in resårbandet över näsryggen.



- c) Lägga an masken tätt mot ansiktet och under hakan.

2) Undvik att röra vid masken med händerna medan du bär den.

- a) Varje gång du rör vid en använd ansiktsmask, t.ex. när du tar av eller tvättar masken, ska du tvätta händerna med tvål och vatten eller med ett alkoholbaserat medel för handdesinfektion.

3) Byt ansiktsmasken när den blir fuktig.

- a) Efter långvarig användning kan ansiktsmasken bli fuktig. Den ska då bytas mot en ny eller ren, torr mask.

4) Ta av och kassera ansiktsmasken på rätt sätt:

- a) Utgå från att framsidan av masken är förorenad.
- b) Knyt upp eller dra av de nedersta fästbanden och sedan de övre fästbanden eller resårbanden. Ta av masken enbart med hjälp av banden.
- c) Kassera masken på lämpligt sätt. Engångsmasker ska kasseras efter en användning. När en ansiktsmask har tagits av ska den helst läggas i en plastpåse som sedan försluts. Påsen kan kastas bland det vanliga hushållsavfallet.

5) När ansiktsmasken har tagits av:

- a) När ansiktsmasken har tagits av ska händerna tvättas med tvål och vatten eller med ett alkoholbaserat medel för handdesinfektion.

Bakgrund och stöd för rekommendationerna

Interim Public Health Guidance for the Use of Facemasks and Respirators in Non-Occupational Community Settings during an Influenza Pandemic

<http://www.pandemicflu.gov/plan/community/maskguidancecommunity.html>

U.S. CDC Interim Recommendations for Facemask and Respirator Use in Certain Community Settings Where Swine Influenza A (H1N1) Virus Transmission Has Been Detected

<http://www.cdc.gov/swineflu/masks.htm>

Pandemic Influenza: Guidance for infection control in hospitals and primary care settings. Department of Health, England. Health Protection Agency November 2007

http://www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb_C/1238055328357

Andra referenser

Transmission of influenza A in human beings. Brankston G, Gitterman L, Hirji Z, Lemieux C, Gardam M. *Lancet Infect Dis.* 2007 Apr;7(4):257-65. Review.

Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses: systematic review. Jefferson T, Foxlee R, Del Mar C, et al. *BMJ* 2008;336:77-80

Influenza Transmission And The Role Of Personal Protective Respiratory Equipment: An Assessment Of The Evidence The Expert Panel on Influenza and Personal Protective Respiratory Equipment. Council of Canadian Academies, 2007. Ontario, Canada.

Cowling BJ, Fung ROP, Cheng CKY, Fang VJ, Chan KH, et al. (2008) Preliminary Findings of a Randomized Trial of Non-Pharmaceutical Interventions to Prevent Influenza Transmission in Households. *PLoS ONE* 3(5): e2101. doi:10.1371/journal.pone.0002101