



# **Information om Influenza A**

**Vejledning til personale i dagtilbud, skoler  
m.v.**

**Sundhedsplejen, august 2009**

|   |    |
|---|----|
| Indledning.....   | 3  |
| Hvad er en pandemi?.....  | 4  |
| Generelt om influenza .....   | 5  |
| Vaccination.....  | 6  |
| Risikogrupper .....   | 7  |
| Hvad kan I gøre som personale? .....                                | 8  |
| Udpeg en ansvarlig.....   | 8  |
| Begræns smittespredningen .....                                     | 8  |
| Hvis jeres skole eller institution bliver ramt af influenza A ..... | 10 |
| Børn og voksne der viser tegn på sygdom.....                        | 10 |
| Vær særligt opmærksom på børn og voksne i risikogruppen.....        | 10 |
| Her kan du hente mere information .....                             | 11 |

## Indledning

Den 11. juni 2009 hævdede WHO sit beredskab omkring den meget omtalte influenza A til niveau 6. Niveau 6 er ensbetydende med en pandemi, hvilket vil sige, at WHO forventer, at influenza A vil sprede sig til alle kontinenter. Niveau 6 har ikke noget med sygdommens alvorlighed at gøre – og der er derfor ikke generelt nogen grund til bekymring.

WHO opfordrer de enkelte lande til at indrette et beredskab, der svarer til forventningen om sygdommens spredning og udvikling. Da der konstateret begyndende smittespredning i Danmark, vælger Sundhedsstyrelsen en strategi, som svarer til WHO's niveau 6. Materialet kan ses på sundhedsstyrelsen hjemmeside: [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

I sundhedsplejen har vi forsøgt at holde fokus på retningslinjer for sundhedsplejen, dagplejen, institutioner og skoler.

**Nærværende materialet er udarbejdet på baggrund af Sundhedsstyrelsens anbefalinger og skal ses som en hjælp til, hvordan I kan håndtere situationen og være forberedt på de spørgsmål, der vil komme.**

For at undgå panik er det vigtigt, at vi er objektivt oplyst og ikke kun henter vores viden fra medierne og rygtedannelser. Den vejledning vi giver til personalet, børn og familierne skal følge retningslinjerne fra sundhedsstyrelsen.

Hidtil har det vist sig, at sygdommen har et generelt mildt forløb, som kan sammenlignes med den gængse sæsoninfluenza. Langt de fleste overstår sygdommen på under en uge uden særlig behandling. Selv for patienter, der tilhører en risikogruppe, vil de fleste overstå sygdommen uden komplikationer.

Sundhedsstyrelsen forventer dog **mange influenztilfælde hos børn og yngre voksne** - hidtil er der kun konstateret et mindre antal tilfælde hos personer over 50 år.

Børn udskiller en større mængde virus og kan smitte i længere tid end voksne. Smitterisikoen er således øget mellem børn og forældre, skolelærere, pædagoger og andre med hyppig kontakt til børn.

I materialet kan I læse om generel information om pandemi og beredskab vedrørende sygdommen og dens symptomer – om inkubationstid og sygdomsperiode – om hvilke opgaver og metoder, I kan benytte jer af m.m. Sidst i materialet henvises til relevante hjemmesider for yderligere information.

Yderligere spørgsmål kan rettes til:

Ledende sundhedsplejerske Vibeke Jensen  
Tlf.: 99 88 78 28.

## Hvad er en pandemi?

I øjeblikket er Danmark i lighed med resten af verden ramt af en pandemi. En pandemi er en ny sygdom, der spredes hastigt over store områder, i værste fald globalt. I dette tilfælde influenza A.

Et nyt virus er yderst smittefarligt, og der er ingen immunitet i befolkningen.

Det er vigtigt at dæmme op for smittespredningen og begrænse sygdommen. Man kan ikke umiddelbart vaccinere, fordi influenzavaccine er baseret på kendte virus, og vi kan ikke på forhånd afgøre, hvor hårdt sygdommen vil ramme.

I tilfælde af en pandemi, hvor virus er ukendt, vil der gå 3-6 mdr. fra en ny virus opstår, til der er udviklet en vaccine, som virker. Man forventer, at en vaccine mod influenza A vil være klar omkring oktober-november 2009. Håbet er, at alle danskere i risikogruppen kan blive vaccineret. Virus kan desværre under infektionsperioden ændre karakter.

Sådan **kan** en pandemi komme til at forløbe (scenarie):

- Pandemien er spredt til alle dele af Danmark på 3 uger.
- Ca. 25 pct. af den danske befolkning bliver syge af influenza i løbet af en 12-ugers periode.
- Over hele 12-ugers perioden vil det gennemsnitlige, daglige fravær være mindst 15 %
- Det samlede personalefravær udgør op til 50 pct. i de 2 værste uger.
- Det kan ikke forventes, at eventuel medicinsk forebyggelse eller behandling vil nedsætte det samlede fravær væsentligt.
- Smittede personer bliver syge i minimum 3-5 dage, men længere, når der opstår komplikationer. Selv i relativt ukomplicerede tilfælde afløses sygdommen af 1-2 ugers træthed.
- Det omfattende personalefravær betyder, at mange af samfundets funktioner ikke fungerer normalt.
- **Virus spredes hastigt på steder, hvor der er mange børn på lidt plads.**

## Generelt om influenza

### Smitte:

- Kan forekomme ved tæt kontakt mellem mennesker, direkte berøring eller luftbåren ved overførsel af dråber.
- Virus kommer ind i kroppen gennem næse, mund eller øjne.
- Dråbesmitte fra person til person under 1½ meters afstand ved host og nys.
- Ved berøring af inficerede overflader og derefter berøring af ansigt.

### Virus:

- Kan overleve i op til 2 dage i fugtige og varme omgivelser, hvis overfladerne ikke er rengjorte eller desinficerede.
- Det handler særligt om overflader, som mange mennesker har kontakt med f.eks. dørhåndtag, lyskontakter, telefonrør, tastaturer, gelændere, stofhåndklæder, legetøj m.v.

### Smittespredningstid/inkubationstid:

- Ca. 2 dage fra man er smittet, til sygdommen bryder ud
- Man kan smitte andre fra 1 døgn, før sygdommen bryder ud og op til 5 døgn efter udbruddet af sygdommen. Perioden, hvor man smitter, kan være længere ved en pandemi.
- Børn smitter i længere tid end voksne – 10 dage eller mere.

### Symptomer:

- Pludselig høj feber  $>38^{\circ}\text{C}$
- Kulderystelser
- Muskelømhed
- Hovedpine

### Hos børn er symptomerne mere uspecifikke og kan inkludere:

- Kvalme
- Opkastning
- Evt. tilstoppet næse. Man er dog mere syg end ved en almindelig forkølelse

### Varighed:

- 3-5 dage for voksne og op til 10 dage for børn
- 1-2 uger med hoste, træthed og nedsat fysisk formåen.

### Alvorligere forløb:

- Hvis lungerne angribes.
- Hvis virusinfektionen baner vej for en bakterieinfektion, kan det medføre lungebetændelse, mellemørebetændelse hos børn og bronchitis.

## **Vaccination**

Sundhedsstyrelsen vurderer fortsat, at influenza A (H1N1) ikke er en mere alvorlig sygdom end den influenza, der hvert år rammer et stort antal danskere. Men ligesom forud for almindelig sæsoninfluenza vil der være nogle personer, der er i større risiko for at udvikle alvorlig sygdom og derfor bør tilbydes vaccination.

Danskere, der er i særlig risiko for at blive alvorligt syge af Influenza A (H1N1) vil i efteråret blive tilbudt at blive vaccineret. Præcis hvem, der vil blive tilbudt vaccination, og hvordan vaccinationen vil foregå i praksis, er endnu i planlægningsfasen.

### **Hvem bliver vaccineret?**

De, der primært vil få tilbudt vaccine, er personer, der er særligt udsatte for at udvikle alvorlig sygdom som følge af influenzainfektion. Det vil først og fremmest sige personer med nedsat lungefunktion, astma, hjerte-karsygdomme, diabetes eller nedsat immunforsvar.

Derudover vil dele af sundhedspersonalet blive tilbudt vaccination. Det er fordi, det er afgørende, at der er personale, der kan behandle de syge, og at personalet ikke smitter andre indlagte patienter.

### **Hvorfor bliver alle ikke vaccineret?**

Det er Sundhedsstyrelsens vurdering, at Influenza A (H1N1) for langt de fleste vil forløbe som en relativt harmløs infektion, der giver feber og muskelsmerter samt få dage i sengen, men dernæst vil man være rask igen. Ligesom ved almindelig sæsoninfluenza vil vaccination derfor være unødvendigt for størstedelen af befolkningen.

### **Hvornår kommer vaccinen?**

Der udvikles hvert år vaccine mod sæsoninfluenza baseret på de kendte virus.

Det er endnu ikke muligt at blive vaccineret mod Influenza A. Sundhedsstyrelsen forventer, at de første danskere vil kunne blive vaccineret omkring den 1. november 2009. Vaccinen er ved at blive sat i produktion og der arbejdes nu på at fastlægge, hvem der skal tilbydes vaccination først, og hvordan vaccinationerne skal organiseres rent praktisk.

## Risikogrupper

Risikogrupper omfatter personer, der har en særlig risiko for, at influenza A (H1N1) får et alvorligere forløb:

### Voksne:

- Personer, der går til behandling eller kontrol for kroniske lungesygdomme (her-under astma), hjerte-karsygdomme eller diabetes.
- Personer med medfødte eller erhvervede immundefekter, herunder hiv-smittede personer.
- Personer med andre sygdomme, hvor tilstanden ifølge lægens vurdering medfører, at influenza udgør en alvorlig sundhedsrisiko.

### Børn < 15 år:

- Børn med kroniske lungesygdomme som cystisk fibrose eller instabil, alvorlig astma
- Børn med en muskelsygdom eller multi-handicap og deraf følgende nedsat hostekraft og/eller sekretstagnation.
- Børn med hjertelidelser med påvirket kredsløb.
- Børn med medfødte eller erhvervede immundefekter, herunder hiv-smittede
- Børn med lav fødselsvægt afhængig af aktuel alder og følgesygdomme
- Børn med andre sygdomme, hvor tilstanden ifølge lægens vurdering medfører, at influenza udgør en **alvorlig** sundhedsrisiko.

### Børn under 2 år og gravide

Det er fortsat vigtigt, at **gravide** i 2.og 3. trimester samt **børn under 2 år** uanset risikofaktorer får særlig opmærksomhed.

## Hvad kan I gøre som personale?

Det vil være den enkelte leders ansvar, at der laves planer for håndtering af pandemien på de enkelte arbejdspladser. De følgende sider indeholder en række gode råd og retningslinjer, som der skal tages højde for i den individuelle planlægning på skoler og i dagtilbud.

### Udpeg en ansvarlig

Det kan være hensigtsmæssigt, at der udpeges en influenza-ansvarlig til at tage sig af problemstillinger i forbindelse med pandemien. Vedkommende har ansvar for:

- at nedennævnte metoder effektueres og videregives, dvs. at personalet informeres om deres opgaver.
- at børn og voksne, som er syge, sendes hjem. Indtil dette sker, tager den influenzaansvarlige sig af dem og ”isolerer” dem fra raske. Indret evt. lokale beregnet til de smittede (dem med symptomer)
- at være bindeled mellem ledelsen og medarbejdere - har overblik over situationen

Da mange forventes syge, (op til 25 pct. af befolkningen) kan det være en ide, at man er flere om opgaven. Det vil være ledelsens ansvar, at der udpeges ansvarlige.

### Begræns smittespredningen

Da vi ikke på forhånd kan vide, hvor alvorligt den nye virus er, eller hvor syge vi bliver af den, er det yderst vigtigt at **forebygge og minimere risikoen for smitte**. Det kunne derfor være hensigtsmæssigt at bruge 15 min. på hver klasse eller i børnegrupperne, så børn og personale forstår vigtigheden af at smittespredningen begrænses. Her gælder 3 hovedregler:

- Vask hænder ofte (vejled i hvordan).
- Host eller nys i ærmet
- Bliv hjemme, hvis du er syg

Sørg for at sætte plakaterne op fra sundhedsstyrelsen (bestilles på [www.sundhed.schultz.dk](http://www.sundhed.schultz.dk) – skriv i titelfeltet ”Beskyt dig mod influenza”)

### Håndhygiejne

- Håndhygiejne er den vigtigste enkeltstående faktor, der kan forebygge smitte.
- Følg instrukserne for god håndhygiejne.
- Brug papirservietter til at tørre hænderne i (fælles håndklæder er typiske smitteveje).
- Vask hænder hyppigt:  
**Før** du spiser - **efter** toiletbesøg.  
Når du har rørt ved overflader, mange har haft fat i, f.eks. dørhåndtag.  
Fælles telefoner og tastaturer  
Næsepudsning  
Når hænderne er blevet forurenede af andet.
- Personalet informeres grundigt om nødvendigheden af god hygiejne

- Det kan i institutionerne anbefales at anvende vægophængt dispenserer med sæbe(fri for allergener og bakteriologisk kontrolleret) og desinfektionsmiddel (gel/ethanol). Husk at flydende sæbe nemt kan blive forurenede, køb det i engangsbeholdere. Brug ikke fast sæbe.
- Personalet instruerer børnene om god håndhygiejne – evt. som et tema. Hent f.eks. materiale på SSI (Statens Seruminstitut) – ”værd at vide om håndhygiejne”.
- Det er vigtigt, at informationen spredes i alle dele af organisationen.

### Undgå tæt kontakt

- Dråbesmitte fra person til person (ved host og nys) sker indenfor en afstand under 1½ meter.
- I denne fase kan kærlige omfavnelser og hilsner være effektive smitteveje.
- Skab afstand og luft mellem personer (f.eks. leg ude).

### Isoler raske fra syge

- Ved symptomer på influenza, isoler de raske fra de syge. Gør det på en god og ordentlig måde, indret f.eks. et særligt lokale til den/de smittede, hvor der er opsyn og hygge

### Børn og voksne der viser tegn på sygdom

- Skal så vidt muligt sendes hjem
- Kontakt forældrene og få dem til at afhente børnene, så hurtigt de kan.

### Rengøring

- Det er nødvendigt at have særlig fokus på den daglige rengøring.
- Som personale kan I hjælpe rengøringspersonalet ved at sørge for, at der er ryddet op, så det bliver lettere at udføre en god rengøring, hvor alle flader m.m. kan rengøres.

### Der hvor hænderne kommer...

Der, hvor hænderne kommer, findes smitstofferne også. Når du vil afbryde smitteveje, kan du med fordel målrette rengøringen efter de steder, hvor hænderne oftest kommer og afsætter smitstoffer:

|                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| Dørhåndtag           | Telefoner (også mobil)        |
| Sutter, sutteflasker | Træk og slip knapper          |
| Legetøj              | Fjernbetjening til tv. mv.    |
| Vandhaner            | Gelændere                     |
| Tandbørster          | Toiletkummer, - sæder, pottes |
| Håndvaske            | Vægge til nå-højde            |
| Borde                | Puder                         |
| Madrasser            | Tekstiler                     |
| Glas, krus, bestik   | Tallerkner                    |

Rengøring i daginstitutioner er udførligt behandlet i Sundhedsstyrelsens ”Vejledning om hygiejne i daginstitutioner”.

## **Hvis jeres skole eller dagtilbud bliver ramt af influenza A**

### **Den influenzaansvarlige**

- Det er vigtigt, at I laver en plan for, hvordan I vil håndtere syge børn (jf. side 8)
- Det er vigtigt, at I taler med børnene om, hvordan de skal forholde sig, hvis de bliver utilpasse og føler sig syge.
- Hos de mindre børn må man have en skærpet opmærksomhed på deres velbefindende
- Laver plan for hvem og hvordan, der informeres

### **Sørg for god information**

- Lav en plan for, hvordan I vil meddele forældrene, at der er konstateret influenza A i institutionen eller på skolen.
- Diskuter, hvad der skal stå i meddelelsen og hav et standardbrev klar.
- Hvis der ønskes yderligere oplysninger så henvis til sundhedsplejersken, som er tilknyttet skolen eller distriktet (spæd/småbørn).

### **Børn og voksne der viser tegn på sygdom**

Børn, elever, familier og personale med influenzasymptomer, der ikke tilhører en risikogruppe, bør ikke opsøge læge, men kontakte lægen pr. telefon og opholde sig i hjemmet til sygdommen er overstået. Dette er for at nedsætte smittespredning. Den praktiserende læge/vagtlægen kontaktes ved forværring af sygdommen.

### **Hvis du bliver syg hjemme**

- Bliv hjemme
- Hvil dig
- Drik rigeligt
- Kontakt lægen pr. telefon, hvis din sygdom forværres.
- Orienter din arbejdsgiver
- Vend ikke tilbage til arbejdspladsen, før sygdommen er helt ophørt (min. 5 dage for voksne, børn 7 -10 dage)

### **Hvis du bliver syg på arbejdspladsen, i skole eller institution.**

- Når du bliver opmærksom på symptomer, skal du så vidt muligt undgå kontakt med andre medarbejdere – børn og voksne. Hvis du kan, så bliv hvor du er og kontakt den influenzaansvarlige, som vil guide dig videre f.eks. hjælpe dig med at komme hjem.
- Tag hånd om børnene, og forsøg at sikre, at de smitter færrest muligt. Se afsnit : Isolér raske fra syge (side 9).

### **Vær særligt opmærksom på børn og voksne i risikogruppen**

Vær opmærksom på, at gravide og børn under 2 år hører til risikogruppen. Der endnu uvist, hvem der vil blive vaccineret. Vær opmærksom på, om den gravide eller barnet har været i nærheden af en person, som har fået konstateret influenza A. Hvis det er tilfældet, skal I opfordre forældrene eller den gravide til at tage kontakt til deres praktiserende læge - også selv om der ikke udvises influenzasymptomer. Lægen vil vurdere, om vedkommende skal sættes i forebyggende behandling (Tamiflu).

## Her kan du hente mere information

### Pressen

Sundhedsstyrelsen arrangerer løbende pressemøder.

### Hjemmesider

[www.pandemi.dk](http://www.pandemi.dk) National hjemmeside med nyeste opdateret viden  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk) Sundhedsstyrelsen  
[www.ssi.dk](http://www.ssi.dk) Statens Serums Institut  
[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)  
[www.kl.dk](http://www.kl.dk) Kommunernes Landsforening  
[www.dsr.dk](http://www.dsr.dk) Dansk Sygeplejeråd  
[www.rn.dk](http://www.rn.dk) Region Nordjylland (etableret en tværfaglig pandemigruppe)

### Nyhedsbrev

Statens Serums institut udsender nyhedsbrev gratis. Tilmelding via ssi's hjemmeside.

### Relevante tlf.nr.

Sundhedsplejen 9988 7828

Embedslægerne Nordjylland 7222 7990, mail nord@sst.dk

Aalborg Budolfi Apotek – Døgnvagt 9812 0677

Infektionsmedicinsk afd. Aalborg 9932 6510 – Ledende overlæge Henrik Nielsen