

# Informasjon til tilsatte om svineinfluensa/ influensa A (H1N1)

Normalt er det ikke farlig å bli smittet av svineinfluensa. Den største utfordringen er at det er fare for at mange blir syke på samme tid. Alle har et ansvar for å begrense spredning gjennom **god hånd- og hostehygiene** og å **holde seg hjemme dersom man blir syk av svineinfluensa**.

## Symptomer

Symptomer ved influensa A(H1N1) ligner på symptomer som oppstår ved vanlig influensa - feber, hoste, vond hals, kroppssverk, hodepine, frysninger og tretthet. En del pasienter har rapportert om *diaré* og *oppkast*. Sykdomstegnene starter gjerne brått med feber og dårlig allmenntilstand.

Noen grupper kan være utsatt for komplikasjoner ved smitte og bør ta sine forholdsregler. Les mer om dette på Folkehelseinstituttets nettside "Råd til risikogrupper".

[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=6129:0:15.5029:1:0:0::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=6129:0:15.5029:1:0:0::0:0)

## Hva gjør du hvis du tror du er smittet

Har du fått symptomer på influensa som feber, hoste, vond hals, hodepine, verk i kroppen og dårlig allmenntilstand?

- Ring din fastlege eller legevakten. Begrens nærkontakt med andre mennesker til diagnosen eventuelt er avkrefet
- Gi snarest melding om mulig svineinfluensa til din leder/kontorsjef via e-post eller telefon. Det er svært viktig at NHH får tidlig melding slik at vi kan ivareta våre medarbeidere og studenter på best mulig måte, og iverksette nødvendige tiltak for å holde driften i gang
- Personer med bekreftet svineinfluensa anses smittsomme så lenge de har influensasyntomer, iflg Folkehelseinstituttet minst 7 dager etter at sykdommen startet. Følg legens råd om hvor lenge du bør bli hjemme fra arbeid

Informasjon om fastlegeordningen: [www.nav.no/fastlegeordningen](http://www.nav.no/fastlegeordningen)

Informasjon om Bergen Legevakt: [www.bergen.kommune.no/legevakten](http://www.bergen.kommune.no/legevakten)

## Forholdsregler hvis du skal på reise til utlandet

I tillegg til statens tjenestereiseforsikring/reiseforsikring via kredittkortet, anbefales det å bestille Europeisk helsetrygdkort på nettstedet <http://www.nav.no/page?id=805312590>

- Forskningstermin/lengre utenlandsopphold: Husk å søke i god tid om fortsatt medlemskap i folketrygden. Kontakt personalavdelingen
- Før du reiser: Gi beskjed til din leder/kontorsjef om reisemål og hvor lenge du blir borte

Se gjerne også: <http://www.landsider.no/tips/reisevett.htm>

Følg med i media og på myndighetenes nettsted [www.pandemi.no](http://www.pandemi.no) for oppdatert informasjon om svineinfluensa/influensa A (H1N1) og Folkehelseinstituttets anbefalinger.