

Studiestart ved universiteter og høyskoler

Helsemyndighetene anbefaler vanlig studiestart for alle, slik situasjonen er nå. Dette rådet gjelder også de som tilhører risikogruppene. Det er viktig at alle sørger for å ha gode rutiner for hoste- og håndhygiene for å begrense smitten av ny influensa A (H1N1). Får du influensa skal du holde deg hjemme i minst sju dager.

Er du studerende ved universitet eller høyskole er det viktig at du følger de rådene som gis av helsetjenesten lokalt og av helsemyndighetene for å forebygge smittespredning av den nye influensaen. Du kan hjelpe til å begrense smitte.

Begrense smitte

- Bruk engangs papirlommetørklær foran munnen for å beskytte andre når du hoster eller nyser. Kast papirlommetørkleet etter bruk.
- Host eller nys i albuekroken hvis du ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.
- Vask hendene grundig og ofte, spesielt når du har vært ute og før du spiser. Bruk alkoholholdig middel hvis vann og såpe ikke er tilgjengelig.
- [Se mer om hygieniske forholdsregler](#)¹

Bli hjemme hvis du er syk

De som blir syke med mulig influensa skal holde seg hjemme. Personer med ny influensa A (H1N1) er smitteførende i sju dager etter at de først fikk symptomer. Influensasyke skal derfor holde seg hjemme i sju dager fra første sykdomsdag.

Kontakt helsetjenesten

Vi anbefaler at du kontakter helsetjenesten hvis du føler deg veldig syk, eller hvis du har symptomer på influensa og du selv, eller andre du bor sammen med, tilhører en risikogruppe.

Ved utbrudd av influensa ved ditt studiested

Personer som har visse typer kroniske lidelser kan ha større risiko for komplikasjoner som følge av ny influensa A (H1N1) enn dem som i utgangspunktet er friske. Disse tilhører det vi kaller risikogrupper.

Ved utbrudd av smitte ved studiestedet skal personer som tilhører en risikogruppe få tilbud om Tamiflu som forebyggende behandling. Ved behov anbefaler vi at du kontakter legen for å få en individuell vurdering om du bør fritas fra undervisning/praksis for en periode – enten til situasjonen på studiestedet er normalisert eller vaksine er gitt.

Hvem er i risikogruppen

Voksne og barn med følgende tilstander kan få mer alvorlig sykdom som følge av influensaen:

- Kronisk luftveissykdommer
- Nedsatt lungekapasitet
- Hjerte-karsykdommer
- Nedsatt forsvar mot infeksjoner
- Diabetes type 1 og type 2
- Kronisk nyresvikt

¹http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5565&MainArea_5661=5565:0:15,5001:1:0:0:::0:0&MainLeft_5565=5544:76841::1:5569:1:::0:0

- Alvorlig nevrologisk sykdom

Også gravide kan være mer utsatt

Tilhører du noen av disse gruppene er det viktig at du kontakter lege

- hvis du får symptomer,
- hvis noen du bor sammen med blir syk eller
- hvis du vet at du har vært utsatt for smitte.

Følg med på www.pandemi.no. Etter hvert som situasjonen utvikler seg kan det komme nye råd.