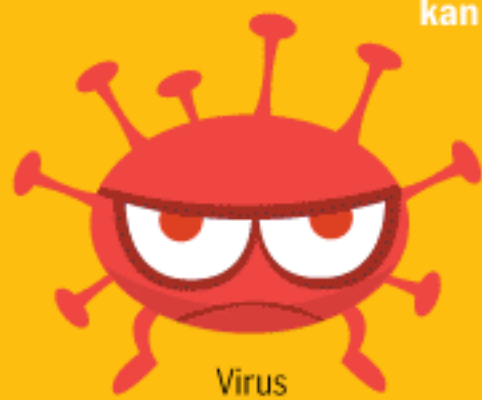


Hvis du vil vide noget om den nye influenza, kan du læse en masse her og tale med din far og mor om det.



Virus

Virus-partikler er bitte-bitte små organismer, der må invadere en celle i kroppen for at overleve og lave flere viruspartikler.

## Hvad er Influenza A?

Influenza A er en sygdom, der skyldes en virus. Man kalder den også svineinfluenza eller H1N1. Virussen trænger ind i kroppens celler og formerer sig. Sådan spredes influenzaen i kroppen. Hvis du ikke er vaccineret eller har haft Influenza A før, går kroppens forsvar, immunsystemet, i gang.

Influenzaen opstod blandt grise og er nu blevet til en sygdom hos mennesker. Den spredes ved dråber sammen med host og nys. Influenzaen smitter, fra du begynder at føle dig syg, men den kan også smitte inden da. Fra du bliver smittet, til du mærker det, kan der gå en uge.



A B C D E F G H

HUSK AT  
VASKE  
HÆNDER

M.I.S.

Brug sæbe

Influenza A er ikke værre end en almindelig influenza – men nogle mennesker kan blive meget syge, fordi de har andre sygdomme eller er svage i forvejen.

Det er godt med frisk luft, så luft ud tit.

Hvis du gnider dig i øjnene eller rører ved din mund eller næse, kan du flytte smitten fra hænderne ind i kroppen. Så prøv at lade være med det.

Når du hoster og nyser i din hånd, spreder du smitte, så gør det i dit ærme eller i en papirserviet.

Der kan være smitte på toilettet, og når du rører dørhåndtag. Ved at vaske hænder med sæbe tit, kan du måske undgå den.

Du kan blive smittet, når du er meget tæt på dine kammerater. Hvis du undgår tæt kontakt med nogle, der er syge, smittes du ikke så let.

De fleste er syge 3-5 dage og har det kun en smule skidt. Du smitter ikke mere, et døgn efter at din feber er væk, og du føler dig rask.

Du og dine forældre kan læse mere om influenza A på [www.politiken.dk](http://www.politiken.dk) og få gode råd på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

## Hvis du bliver syg

Få far og mor eller dem, der nu passer på dig, til at give dig rigeligt at drikke og lidt godt at spise.

Tag dig en god lur, hvis du er træt.

Bliv hjemme fra skole, til du føler dig frisk.

## God bedring

Grafik: Claus Nørregaard  
Tekst: Morten Garly Andersen, Anders Legarth Schmidt  
Kilder: Sundhedsstyrelsen, Statens Serum Institut, Københavns Universitet