



## Influensaoversikt

En oversikt over de ulike typene influensavirus, hvilken trussel de innebærer og hva du kan gjøre for å beskytte deg.

Influensaen kommer i mange former. Her er en oversikt over dem.

### Sesonginfluensa

Den er ansvarlig for den årlige influensaperioden i perioden desember – februar.

Viruset endrer seg litt fra år til år, men ikke mer enn at de fleste av oss er delvis immune. Det blir produsert en ny vaksine hvert år.

Følgende grupper anbefales å la seg vaksinere:

- Personer som er 65 år eller eldre
- Voksne og barn med alvorlige luftveissykdommer
- Voksne og barn med kroniske hjerte-/karsykdommer
- Voksne og barn med nedsatt infeksjonsforsvar
- Voksne og barn med diabetes
- Beboere på alders- og sykehjem

### Pandemisk influensa

Mange blir syke fordi viruset er så ulikt det årlige influensaviruset at ingen har opparbeidet immunitet. Viruset rammer derfor mange og spres raskt i befolkningen.

Man regner med at omkring en av tre nordmenn vil bli rammet, og at mellom 1 av 2000 og 1 av 100 syke mister livet.

Det er gjerne slike epidemier med noen tiårs mellomrom. Mest kjent er spanskesyken i 1918. Dette influensaviruset drepte opp mot 40 millioner mennesker rundt om i verden.

Sykdommens alvorlighetsgrad kan begrenses med legemidlene Tamiflu og Relenza.

Norske helsemyndigheter har innkjøpt et stor lager som vil bli benyttet ved en eventuelle epidemi. Ingen vet når den kommer. Man har også reservert fire millioner av de første vaksinedosene som blir produsert.

### **Fugleinfluensa**

Den rammer nesten utelukkende fugler. Så langt er omkring 100 personer – først og fremst i Asia - blitt smittet. Cirka 40 prosent av disse er døde.

Legemidlene Tamiflu og Relenza er også til hjelp ved denne sykdommen.

Viruset som forårsaker fugleinfluensa innebærer en meget beskjeden risiko for mennesker. Det man frykter er at viruset skal blande seg med den varianten som forårsaker sesonginfluensa og at dette nye viruset forårsaker pandemisk influensa (se over).

### **Hva kan du gjøre for å beskytte deg:**

- God håndhygiene
- Vaksinere deg mot sesonginfluensa hvis du tilhører risikogruppene (se over)
- Vaksinere deg mot pandemisk influensa når vaksinen blir tilgjengelig
- Holde deg orientert om myndighetenes anbefalinger