

# Juliane Marie Centret, Rigshospitalet



## Information om influenza A (H1N1) til gravide

### Om Influenza A (H1N1)

Influenza A (H1N1) adskiller sig afgørende fra de seneste års epidemier ved at:

- 1) Virus er ny, og vi har derfor ikke nogen form for beskyttelse i kroppen fra tidligere influenzaepidemier
- 2) Den nye virus spredes lettere, fordi den er ny, og vaccine er derfor eneste mulighed for at forebygge sygdommen.
- 3) Ingen ved endnu præcis, hvordan den vil udvikle sig: Om den bliver mildere eller mere aggressiv, eller om den bliver mere eller mindre smitsom.

**NB. Vejledningen omkring INFLUENZA A (H1N1) ændrer sig hele tiden. Se seneste ny på [www.sst.dk](http://www.sst.dk)**

### Som gravid

**skal du ringe til din praktiserende læge, hvis:**

1. En i din nære familie har været i kontakt med en person, som er mistænkt for at være smittet med influenza A.
2. En i din nærmeste familie er konstateret smittet med Influenza A (påvist via podning hos lægen)
3. Du selv udvikler symptomer på influenza A.  
(se bagsiden)

### Skal gravide vaccineres?

Det er endnu ikke muligt at blive vaccineret mod Influenza A (H1N1) i Danmark eller noget andet sted i verden.

Sundhedsstyrelsen forventer, at de første danskere vil kunne blive vaccineret omkring den 1. november 2009. Gravide vil blive tilbudt vaccinen, forudsat at den bliver godkendt til gravide. Følg med på [www.sst.dk](http://www.sst.dk) for sidste nyt om vaccinen.

### Skal man sygemelde sig?

Der er ingen grund til, at gravide sygemelder sig. Du kan d.d. fortsat gå på arbejde. Influenza A (H1N1) vurderes fortsat at være en mild influenza på linje med almindelig sæsoninfluenza. Hvis du bliver smittet, skal du naturligvis sygemelde dig.

### Hvad gør man, hvis man bliver udsat for smitte?

Hvis du som gravid har været i kontakt med en smittet person, skal du ringe til egen praktiserende læge. Lægen vil tage stilling til det videre forløb, som fx kan bestå af forebyggende behandling med Tamiflu.

### Hvad gør man, hvis man får influenzalignende symptomer?

Hvis du som gravid har symptomer på influenza A (se bagsiden), skal du hurtigst muligt ringe til egen praktiserende læge. Hvis der er klare tegn på influenza, vil lægen pode dig, sende prøven til undersøgelse og sætte dig i relevant behandling.

### Hvad gør man, hvis man er blevet smittet?

Hvis du er blevet podet, og prøven er positiv, dvs. du har influenza A, skal du fortsætte med den behandling, din læge har ordineret samt melde dig syg.

### Hvordan skal man forholde sig, hvis man er gravid og arbejder med børn?

Der gælder de samme forholdsregler for personale, der arbejder med børn som for alle andre: Vask hænder hyppigt, luft ud og undgå direkte kontakt med smittede.

### Er der særlige forholdsregler, hvis man er smittet og skal føde?

Gravide, som har influenza og skal føde, bliver indlagt på en isolationsstue og vil barsle her efterfølgende.

## Værd at vide graviditet og influenza A (H1N1)

**Gravide har ikke større risiko** end andre for at blive smittet med den nye influenza A (H1N1). Langt de fleste kvinder, der får influenza i graviditeten, gennemfører den uden problemer.

Men hvis gravide bliver smittet, har de lidt større risiko for komplikationer som lungebetændelse og vejrtrækningsbesvær. Det er særligt i 2. og 3. trimester, at der kan være øget risiko for komplikationer.

**Influenza smitter** gennem dråber i luften via nys og host og berøring. Når dråberne lander på andre ting, kan virus overføres via dine hænder. Det er derfor vigtigt med god håndhygiejne både før og efter kontakt med personer, som er smittede eller lige har været i kontakt med en anden smittet person. Og ved kontakt med noget, som en smittet person kan have hostet på. God håndhygiejne består i grundig håndvask af hænderne op til albuen med vand og sæbe og gerne håndsprit.

**Generelt bør gravide undgå** virusinfektioner gennem hele graviditeten. Det gælder alle former for virus og ikke kun influenzavirus. De gravide skal som alle andre personer sørge for en god hygiejne, det vil sige, de skal være omhyggelige med håndvask og undgå at opsøge syge. Hvis en gravid får influenzasymptomer, skal hun ringe til egen læge.

## For at forebygge smitte opfordrer vi alle gravide til:

- ▣ **Husk god håndhygiejne**
- ▣ **Ring til den praktiserende læge,** hvis du som gravid får influenzalignende symptomer eller har været udsat for smitte.
- ▣ **Undgå direkte fysisk kontakt med mulige smittede**
- ▣ **Bliv hjemme, hvis du er smittet.**

### Symptomer på Influenza:

Symptomerne er det samme som ved traditionel influenza, dvs.:

- ▣ Pludselig opstået feber
- ▣ Ondt i halsen,
- ▣ Hoste og muskelsmerter
- ▣ Diarre kan også forekomme.

**Kilde: Sundhedsstyrelsen**  
Se [www.sst.dk](http://www.sst.dk) for seneste opdaterede retningslinier.

## Beskyt dig selv og andre mod Influenza A (H1N1)



### Vask hænder ofte

Influenzavirus sætter sig let på hænderne og spreder sig via håndtryk og overflader som dørhåndtag. Vask derfor ofte hænderne med sæbe.



### Host eller nys i ærmet

Influenza smitter gennem virus i små dråber fra hoste, nys og lignende. Dæk derfor mund og næse når du hoster eller nyser. Brug et en-gangs-lommetørklæde eller dit ærme i stedet for din hånd.



### Bliv hjemme, hvis du er syg

Influenza spreder sig let på skoler, arbejdspladser og i institutioner. Kontakt lægen pr. telefon i stedet for at møde op i venteværelset.

 Sundhedsstyrelsen

Influenza  
A (H1N1)

