

Information om Nya influensan A (H1N1)

Nya influensan har kommit av sig. Många fall rapporterades i november, men nu är det bara ströfall. Även den vanliga säsongsinfluensan har mindre spridning än normalt så här års.

Ute i världen är Nya influensan vanligare, och man tror att den nyligen fått fotfäste i Afrika. Hur stor spridningen kommer att bli där vet man inte ännu.

I dagsläget är det mycket liten risk att bli smittad i Sverige, men reser man utomlands är risken större.

Första vågen har ebbat ut. Kan det komma en andra våg? Ja, det kommer ofta en andra våg, men troligen blir det inget massinsjuknande eftersom så många redan är vaccinerade. Om vi kommer upp i 70 % av befolkningen som vaccinerar sig, blir det troligen ingen epidemi alls. Det är det viktigaste skälet till att myndigheterna rekommenderar att alla vaccinerar sig mot nya influensan. Normalt ska inte friska personer i vuxen ålder behöva frukta vanlig influensa, men för svininfluensan har det varit lite annorlunda. Två tredjedelar av alla som har sjukhusvårdats har varit under 40 år. En tredje del av de allvarligaste fallen har varit friska för övrigt.

Om man inte vill vaccinera sig för sin egen skull, bör man ändå överväga att vaccinera sig för att inte smitta andra, svagare individer, som exempelvis småbarn, eller patienter med olika kroniska sjukdomar och gravida.

Många som tror sig ha haft influensan har inte det, utan en kraftigare förkyllning, och är alltså inte immuna.

Den som ännu inte vaccinerat sig har fortfarande möjlighet. Vaccin erbjuds som tidigare utan kostnad på vårdcentralerna.

Cirka 60 % av Sveriges befolkning hade i början på januari vaccinerats mot Nya Influensan. Man har fått in knappt 4000 biverkningsrapporter, vilket inte är mycket på 5,3 miljoner givna doser.

Det finns alltid en risk med vaccination, men influensan är mycket farligare än vaccinet mot den.

Vanlig influensa, så kallad säsongsinfluensa, kommer varje år, men den har inte kommit än. Man kan vaccinera sig även mot vanlig säsongsinfluensa. Dödligheten i vanlig influensa underskattas nog ibland.

Visserligen är det få av de sjuka som dör, men det är många som blir sjuka. Detta gör att 1000-2000 personer dör av influensa varje år och det kan bli upp emot 4000 om influensan är kraftig. Även om de flesta av dessa dödsfall sker bland äldre och sköra så sker enstaka dödsfall också bland yngre och i övrigt friska.

Vad kan man mera göra? Stanna hemma från arbetet när du är förkyld! Tvätta händerna ofta och använd gärna tvättsprit om det finns tillgängligt.

Källa: MvS Hedemora FHV

Personallytt

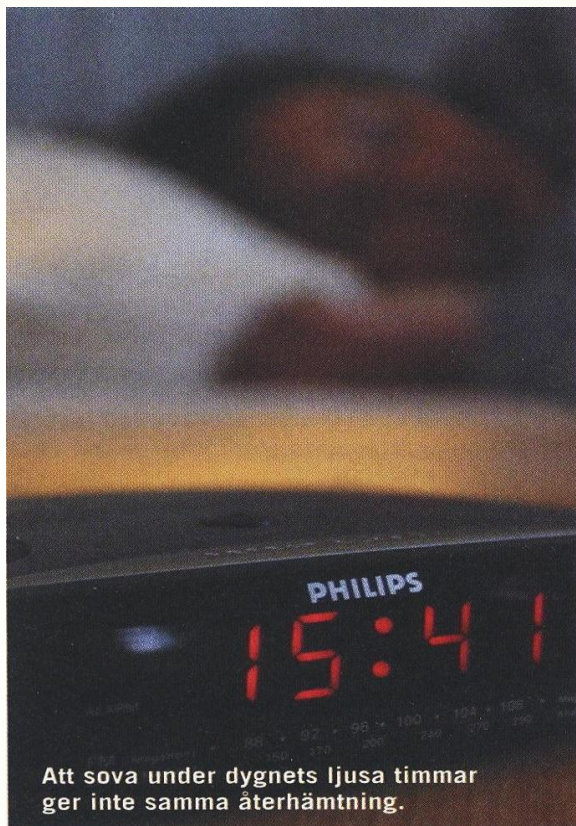
Vår beteendevetare Lars Pettersson slutade 28/2, för att börja på Dalarnas Forskningsråd.

Hans ersättare, Anna Nordlund, började hos oss 15/2. Hon är också beteendevetare och har arbetat som egen konsult bl a åt Arbetsmiljögruppen i Svealand.

Vi välkomnar följande företag som nya medlemmar i Företagshälsovården

- Hogis Mining AB
- Indeco Kalibrering AB

Sömn på natten gör dig friskare!



Att sova under dygnets ljusa timmar ger inte samma återhämtning.

Vi mår mycket bättre om vi sover när det är mörkt. Det finns en rad hälsoskäl till att inte gå över till en dygnsrytm som innebär att man är mest vaken på natten – det gäller såväl skiftarbetare som andra.

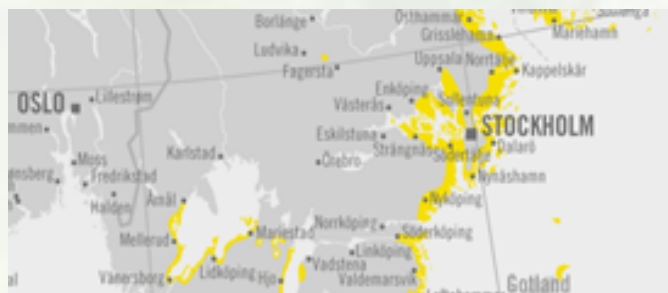
Normalt sett börjar kroppen producera melatonin på kvällen, vilket gör oss sömniga. För att melatoninproduktionen ska komma igång behöver vi ha fått ljus under dagen. Det är bäst att ha det mörkt i sovrummet när vi sover för att inte störa melatonin-toppen.

Toppen i produktionen bör komma på sennatten, då får man bäst immunologiskt skydd mot sjukdomar. Detta är känsligt. Sover man på dagen istället, så har man ingen melatonin-topp. Det är viktigt att dygnsrytmen av melatonin inte blir för låg.

Källa: Du & Jobbet 2/10

TBE

Arbetar du eller vistas du i skog och mark i de gulmarkerade områdena, är det viktigt att du vaccinerar dig mot TBE – fästingöverförd hjärnhinneinflammation. För mer information www.fasting.nu
Kontakta FHV för vaccination!



GRUNDVACCINATION





FHV utbildar i första hjälpen

Livräddande första hjälp till barn

Varje dag inträffar olyckor eller olyckstillbud där barn är inblandade. Det slutar oftast lyckligt, men olyckor som leder till bestående handikapp eller barns död är alltför vanliga. Ofta är olycksorsaken helt osannolik. Barn är uppfinningsrika, nyfikna och obetänksamma. Vilket litet barn kan motstå att stoppa en färgglad leksak i munnen? Bristande livserfarenhet gör att de utsätter sig för stora risker. Det kommer an på oss vuxna att låta barnen göra sina erfarenheter under så säkra förhållanden som möjligt.

Hjärt-lungräddning

Dvs så gör man vid hjärtstopp. Vid kursen går man praktiskt igenom följande fem avsnitt: Leta efter livstecken, larma 112, gör hjärtkompressioner och inblåsningar.

Hjärt-lungräddning med hjärtstartare

Den här kursen omfattar det som nämnts ovan, men här använder man också en så kallad "hjärtstartare".

För mer information kontakta våra sköterskor



Nya författningar från Arbetsmiljöverket

AFS 2009:12 Byggnads- och anläggningsarbete (se AFS 1999:03)

AFS 2009:11 Upphävande av Arbetarskyddsstyrelsens kungörelse om värme i taxibilar.

AFS 2009:10 Upphävande av Arbetarskyddsstyrelsens allmänna råd om värme i bilhytter, AFS 1989:10.

AFS 2009:09 Upphävande av Arbetarskyddsstyrelsens föreskrifter om laser, AFS 1994:9.

AFS 2009:08 Användning av personlig skyddsutrustning (se AFS 2001:3).