

REISER DU TIL ELLER FRA DR KONGO ELLER UGANDA?

Da har vi viktig informasjon til deg. Det pågår et utbrudd med ebola bundibugyvirus i deler av DR Kongo. Det finnes ingen vaksine mot denne typen ebola. Ebola er en sjelden, men alvorlig sykdom.



Slik smitter ebola

- ▶ Ebola smitter kun gjennom direkte kontakt med kroppsvæsker som blod, svette, spytt osv. fra mennesker og dyr som er syke eller døde av ebola.
- ▶ Ebola smitter **ikke** gjennom luften.
- ▶ Personer med ebola smitter **ikke** før de får symptomer.



Råd til deg som reiser

- ▶ Unngå direkte kontakt med:
 - syke og døde personer
 - kroppsvæsker som for eksempel blod, svette og spytt fra syke eller døde personer
 - ville dyr, både levende og døde
- ▶ Ikke tilbered eller spis kjøtt fra ville dyr, også kalt bushmeat.
- ▶ Følg reiserådene til Utenriksdepartementet og rådene til helsemyndighetene i landet du reiser til når du planlegger reisen.



Symptomer

- ▶ Det tar fra 2 til 21 dager fra du blir smittet til du blir syk.
- ▶ De første symptomene er ofte feber, hodepine og muskel- og leddsmerter.
- ▶ Etter hvert kan du også få vondt i halsen, kvalme, oppkast, diaré og blødninger i kroppen eller for eksempel fra nese og munn.



Dette bør du gjøre når du kommer hjem

- ▶ Følg med på egen helse i 21 dager etter at du har reist fra området.
- ▶ Hvis du får feber eller føler deg syk, bør du:
 1. **Gå hjem og unngå nær kontakt** med andre.
 2. Kontakte fastlege eller legevakt (telefon 116 117). **Ikke møt opp fysisk** på legekontor eller legevakt.
 3. Fortelle hvor og når du har vært på reise, hvilke symptomer du har og om du har vært i kontakt med syke eller døde.