



## Hettusótt - tilmæli um smitvarnir

Hettusótt er veirusjúkdómur sem smitast í nánd með dropasmiti við hnerra eða hósta og snertingu yfirborða sem dropar hafa lent á. Sá smitaði er oftast smitandi í 2 daga áður en einkenni byrja og í 5 daga eftir að bólga í munnvatnskirtlum kemur fram. Sumir eru smitandi lengur. Hettusótt getur valdið alvarlegum fylgikvillum, sérstaklega hjá unglingum og full-orðnum.

### Helstu einkenni hettusóttar

- **Almenn flensu- eða kvefeinkenni** koma fram fyrst, s.s. hiti, vöðvaverkir, lystarleysi, slappleiki, þreyta og höfuðverkur,
- Nokkrum dögum síðar kemur fram **bólga í öðrum eða báðum munnvatnskirtlum** sem eru staðsettir framan við eyru (við kinnar). Stundum bólga munnvatnskirtlar undir kjálkum. Oft nær bólgan niður á háls.



Heilbrigt barn

Barn með hettusótt

**Þannig geta almenn flensu- eða kvefeinkenni bent til hettusóttarveikinda áður en bólgan kemur fram, ef vitað er um hettusótt í nærumhverfi.**

**Tími frá smiti þar til einkenni koma fram er í kringum 3 vikur.**

Til að rjúfa smitleiðirnar ætti **einstaklingur með hettusótt** ekki að vera innan um aðra frá því að sjúkdómurinn greinist þar til a.m.k. 5 dagar eru liðnir frá því bólgan kemur fram. Halda sig heima, frá vinnu og skóla, og helst vera ein(n) í herbergi ef aðrir á heimilinu eru næmir fyrir hettusótt (*hafa ekki fengið hettusótt og eru ekki bólusett*). Ef veikindi vara lengur en 5 daga þarf að halda sig frá öðrum þar til bati er vel á veg kominn (hitalaus, lítil/engin einkenni).

**Á meðan smitandi tímabil varir:** Ef þau sem sinna hinum veika eru næm fyrir hettusótt ættu þau að hafa hlífðargrímu fyrir vitum ef þau eru í miklu návígi (innan við 1 metra) við hinn smitaða, nota einnota hanska ef snerta þarf munnvatn eða slím úr öndunarvegi, og þvo hendur

eftir snertingu við mengað yfirborð. Sá smitaði ætti þá einnig að nota hlífðargrímu. Þrífa má á hefðbundinn hátt með vatni og sápu og strjúka yfir helstu snertifleti í umhverfi hins smitaða með yfirborðsvirku sótthreinsiefni (t.d. 70% umhverfisspritti) á meðan veikindi standa.

Ef hettusótt er í **dreifingu á ákveðnum stað**, eins og í skóla eða á vinnustað, er mikilvægt að allir nemendur og starfsfólk, ásamt heimilisfólki þeirra, [skoði bólusetningastöðu sína](#) og sinna nánustu auk þess að vera á varðbergi gagnvart einkennum.

Þau sem telja sig hafa verið **útsett fyrir smiti** (í nánd við smitaðan einstakling) ættu í 3 vikur að halda sig heima (og vinna að heiman) ef þau geta og forðast mannámót og staði þar sem margt fólk kemur saman.

**Ef þú finnur fyrir einkennum**, sem eru talin upp hér að framan, er sérlega mikilvægt að halda sig heima og huga að smitvörnum: Forðast mannmergð, halda sig heima og vinna heima, ekki mæta í skólann, nota hlífðargrímu ef þarft að fara út meðal fólks. Þetta á bæði við bólusetta og óbólusetta.

Sjá nánar um [hettusótt](#) og um [bólusetningu til varnar hettusótt](#).