

Influenssa A(H1N1)v -infektion kotihoito-ohjeet ja hoitoon hakeutuminen

Influenssa A(H1N1)v -virus aiheuttaa samanlaisia oireita kuin muutkin influenssavirukset. Yleisimpiä oireita ovat äkillinen kuume (38 °C tai yli, alle 3-vuotiailla yli 38,5 °C), kurkkukipu, yskä ja nuha. Muita mahdollisia oireita ovat lihassärky, päänsärky, vilunväristykset ja väsymys. Oksentelu ja ripuli eivät ole tavallisia influenssassa, mutta näitäkin oireita voi esiintyä. Lapsilla voi esiintyä vatsakipua.

Taudin oireet ovat pääsääntöisesti lieviä, mutta joskus voi kehittyä keuhkokuume tai vaikea hengenahdistus. Henkilöt, joilla on paljon perussairauksia, saavat herkemmin vaikean taudin. Joskus influenssaan voi liittyä bakteerijälkitauteja, kuten keuhkokuume tai poskiontelontulehdus, jotka voivat edellyttää antibioottihoitoa.

INFLUENSSAN TARTTUMINEN

Influenssavirus tarttuu henkilöstä toiseen yskittäessä ja aivastettaessa, tai hengitystie-eritteillä tahrautuneiden esineiden tai käsien välityksellä. Tällöin virus pääsee suuhun tai nenään.

TARTUNTAVAARAA VOI VÄHENTÄÄ SEURAAVILLA TOIMILLA

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla kun yskit tai aivastat. Heitä käytetty nenäliina roskiin.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Pese kädet vedellä ja saippualla tai käytä alkoholipitoisia käsien desinfiointiaineita, erityisesti yskittyäsi tai aivastetuasi.
- Vältä koskemasta silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.

INFLUENSSAN HOITO KOTONA

1. Kun sairastut

- Jos oireesi ovat lieviä etkä kuulu riskiryhmiin (kts. alempana), lääkärin tekemää taudinmäärittystä tai viruslääkehoitoa ei pääsääntöisesti tarvita.
- Älä mene sairaana töihin, influenssa paranee noin viikon kotilevolla.
- Vältä läheistä kontaktia muihin ja pysytele kotona oireiden keston ajan.
- Älä hoida pieniä lapsia sairaana ollessasi.
- Pyydä jotain toista käymään kaupassa tai hoitamaan muita asioita puolestasi.
- Lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää.
- Kuumetta ja särkyä voi lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.
- Tarkkaile vointiasi ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä terveyskeskukseen.
- Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suu ja nenä kertakäyttönenäliinalla tai käytä suu-nenäsuojainta, jos sellainen on saatavilla.

2. Kun hoidat sairastunutta kotona

- Vältä lähikosketusta sairastuneen kanssa, tämä on erityisen tärkeää riskiryhmiin (kts. alempana) kuuluville.
- Huolehdi hyvästä käsihygieniasta (erityisesti lapsia kannattaa muistuttaa pesemään kätensä riittävän usein).
 - ❖ Käsienspesu on tärkeää etenkin silloin, kun on ollut kosketuksessa sairastuneeseen, oleskellut sairastuneen tilassa tai käsitellyt nenäliinoja tai pyykkä.
- Kun kotona on influenssaan sairastunut henkilö, samassa taloudessa asuvat voivat pienentää tartuntariskiä:
 - ❖ Vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta, jos mahdollista.
 - ❖ Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja.
 - ❖ Sairastuneen tulisi pysytellä eri huoneessa kuin muut samassa taloudessa olevat henkilöt.
 - ❖ Jos kuulut riskiryhmään (etkä voi välttää lähikosketusta sairastuneeseen), harkitse suu-nenäsuojaimen käyttämistä.
 - ❖ Älä kutsu vierailijoita kotiin sairastamisen aikana.
 - ❖ Kuivaa kädet paperipyyhkeillä, vaihtoehtoisesti jokaiselle oma erivärinen pyyhe.
 - ❖ Huolehdi hyvästä ilmanvaihdesta yhteisissä tiloissa (esim. avaamalla ikkunat WC-tiloissa, keittiössä ja kylpyhuoneessa).
- Tarkkaile sairastuneen vointia ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteys terveyskeskukseen.

3. Sairaalan lapsen hoitaminen

- Lapsen tulee olla poissa päivähoidosta tai koulusta, kunnes hän on ollut kuumeeton ja oireeton vähintään vuorokauden.
- Influenssaa sairastavan lapsen hoitoon pätevät samat ohjeet kuin edellä.
- Vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta, jos mahdollista.
- Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja.

- Huolehdi, että lapsi saa riittävästi nestettä. Jos ruoka ei maistu esim. kurkkukivun vuoksi, energiaa saa sokeripitoises- ta juomasta.
- Kun pidät sairastunutta lasta sylissäsi, aseta hänen leukansa olkapäällesi niin, että hän ei yski sinua päin.
- Tarkkaile lapsen vointia ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteys terveyskeskukseen.

4. Siivoaminen, pyykinpesu ja puhtaanapito

- Heitä käytetyt nenäliinat ja muut kertakäyttöiset tuotteet roskiin.
- Muista pestä kätesi, jos kosket käytettyihin nenäliinoihin yms.
- Pyyhi kosketus- ja pöytäpinnat päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella.
- Sairastuneiden henkilöiden käyttämiä liinavaatteita, aterimia ja astioita ei tarvitse pestä erikseen, mutta ne tulisi pes- tä tai puhdistaa huolellisesti ennen kuin muut koskevat niihin.
- Pese liinavaatteet tavanomaiseen tapaan.
- Tartunnan välttämiseksi älä pidä pyykkejä sylissäsi, kun lastaat niitä koneeseen. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla tai desinfioivalla aineella.

HOITON HAKEUTUMINEN

1. Välitöntä hoitoa vaativat oireet influenssaa sairastavilla lapsilla

- Jos lapsi sairastuu ja hänellä ilmenee jokin seuraavista oireista, hakeudu mahdollisimman pian lääkärin hoitoon:
 - ❖ Hengitysvaikeuksia
 - ❖ Iho on sinertävä tai harmaa
 - ❖ Lapsi ei juo tarpeeksi
 - ❖ Lapsi oksentaa voimakkaasti tai jatkuvasti
 - ❖ Lapsi ei herää tai reagoi mihinkään
 - ❖ Lapsi on niin ärtyisä, ettei hän halua olla sylissä
 - ❖ Influenssan kaltaiset oireet häviävät, mutta palaavat sitten kuumeen ja pahemman yskän kera

2. Välitöntä hoitoa vaativat oireet influenssaa sairastavilla aikuisilla

- Jos sairastut ja sinulla ilmenee jokin seuraavista oireista, hakeudu mahdollisimman pian lääkärin hoitoon:
 - ❖ Hengitysvaikeuksia
 - ❖ Kipu tai paine rinnassa
 - ❖ Äkillinen huimaus tai sekavuus
 - ❖ Voimakas tai jatkuva oksentelu
 - ❖ Influenssan kaltaiset oireet häviävät, mutta palaavat sitten kuumeen ja pahemman yskän kera

3. Riskiryhmään kuuluvat ottavat yhteyttä terveyskeskukseen tai lääkäriin herkemmin

- Jos sinulle/lapsellesi nousee äkillinen kuume (38 °C tai yli, alle 3-vuotiaalla yli 38,5 °C) ja tautiin liittyy kurkkukipua, yskää tai nuhaa ja kuulut johonkin alla olevista riskiryhmistä, ota yhteys lääkäriin:
 - ❖ Lapsi on alle 3-vuotias
 - ❖ Olet raskaana
 - ❖ Säännöllistä lääkitystä vaativa sydänsairaus (ei lievä verenpainetauti) tai keuhkosairaus (säännöllistä lääki- tystä saava astmapotilas) tai diabetes
 - ❖ Krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta
 - ❖ Vastustuskykyä heikentävä tauti, esim. leukemia, lymfooma, HIV-infektio
 - ❖ Tauti, johon saat vastustuskykyä heikentävää hoitoa (elinsiirto, solunsalpaajat, TNF-alfasalpaaja, kortikoste- roidi >15 mg/vrk yli 2 viikon kestoisena, muu vastustuskykyä heikentävä hoito)
 - ❖ Krooninen neurologinen sairaus tai hermolihastauti
 - ❖ Sairaalloinen ylipaino (BMI eli Body Mass Index yli 40)