

# Influenssa kotihoito-ohjeet ja hoitoon hakeutuminen

Influenssan oireita ovat äkillinen kuume, kurkkukipu, yskä ja nuha. Influenssa ei tyypillisesti ala pelkällä nuhalla. Muita mahdollisia oireita ovat jäsenten särky, päänsärky, vilunväristykset ja väsymys. Oksentelu ja ripuli eivät ole tavallisia influenssassa, mutta näitäkin oireita voi esiintyä. Lapsilla voi esiintyä vatsakipua.

## INFLUENSSAN TARTTUMINEN

Influenssavirus tarttuu henkilöstä toiseen yskittäessä ja aivastettaessa tai hengitystie-eritteillä tahrautuneiden esineiden tai käsien välityksellä.

## 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 aivastettuasi.
- Vältä koskemasta silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.

## INFLUENSSAN HOITO KOTONA PERUSTERVEELLÄ

Kun sairastut

- Normaalit influenssan oireet eivät pääsääntöisesti vaadi lääkärin tekemää taudinmäärittystä tai viruslääkehoitoa.
- Älä mene sairaana töihin.
- Työntekijä voi palata töihin, kun kuume on poissa ja muut oireet ovat vähenemässä.
- Älä hoida pieniä lapsia sairaana ollessasi.
- 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.

## HOITOON 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