

## TIETOA JA OHJEISTUSTA (H1N1) – INFEKTIOON LIITTYEN:

### (H1N1) influenssan oireet

Sikainfluenssan oireet ovat samanlaisia kuin muidenkin influenssavirusten aiheuttamat. Yleisimpiä oireita ovat **äkillinen**, nopeasti alkanut kuume ( aikuisilla 38> ja lapsilla 38.5> ), kurkkukipu, yskä ja nuha. Influenssa ei tyypillisesti ala pelkällä nuhalla, hitaasti, päivien kuluessa pahentuen. Muita mahdollisia oireita ovat jäsenten särky, päänsärky, vilunväristykset ja väsymys. Oksentelu ja ripuli eivät ole tavallisia influenssassa, mutta näitäkin oireita voi esiintyä. Lapsilla voi olla myös vatsakipua.

Influenssan itämisaika on tavallisesti noin 2–3 päivää, mutta oireet voivat alkaa 1–7 päivän aikana tartunnan saamisesta. Virus leviää n. 1pvä ennen taudin puhkeamista, ja muutaman ensimmäisen päivän ajan tauti tarttuu erityisen herkästi.

Tauti leviää:

- Yskiessä ja aivastaessa. ( n. 1m päähän potilaasta )
- Hengitystie-eritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä. (virus voi elää pinnoilla 2 – 8h ympäristön olosuhteista riippuen)

Suojautumiskeinoja tautia vastaan:

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla kun yskit tai aivastat.
- Virukset leviävät usein siten, että henkilö koskettaa ensin kädellään jotain viruksen saastuttamaa (esim. ovenkahvat) ja koskee sen jälkeen silmiä, nenää tai suuta. Älä siis koske suutasi tai nenääsi jos kätesi eivät ole puhtaat.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski, aivasta tai rapsuta nenääsi puserosi hihan yläosalla. **Älä käsillä.**
- Laita käytetty nenäliina välittömästi roskiin.
- Ennen aterioita, niistämisen/aivastamisen jälkeen, töistä, koulusta, jne. saavuttaessa: **käsipesu.**
- Hakeutuessasi tutkimuksiin ja hoitoon terveydenhuollon laitokseen sinulle saatetaan laittaa paperinen suu–nenäsuojus suojamaan henkilökuntaa ja muita potilailta tartunnalta, jos yskit ja aivastelet.

### JOS sairastut

Jos oireesi ovat lieviä etkä kuulu riskiryhmiin (ks. alempana), lääkärin tekemää taudinmäärittystä tai viruslääkehoitoa ei pääsääntöisesti tarvita, vaan taudin voi sairastaa kotona. Vältä läheistä kontaktia muihin (Huom! riskiryhmässä olevat) ja pysytele kotona kunnes kuume on poissa ja muut oireet vähenemässä.

Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Kuumetta ja särkyä voi lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä. **Influenssa paranee useimmiten noin viikon**

## **kotilevolla.**

Älä mene sairaana töihin tai kouluun. Älä myöskään hoida pieniä lapsia sairaana ollessasi. Jos mahdollista, pyydä jotakuta toista käymään kaupassa tai hoitamaan muita asioita puolestasi.

### **Välitöntä hoitoa vaativat oireet lapsilla:**

Jos lapsi sairastuu ja hänellä ilmenee jokin seuraavista influenssan yhteydessä esiintyvistä 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

### **Välitöntä hoitoa vaativat oireet aikuisilla:**

Jos sairastut, ja sinulla ilmenee jokin seuraavista influenssan yhteydessä esiintyvistä 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

### **Riskiryhmään kuuluvat ottavat yhteyttä terveystieteiden keskuksen tai lääkäriin herkemmin**

Jos sinulle/lapsellesi nousee äkillinen kuume (38°C tai yli) ja tautiin liittyy kurkkukipua ja/tai yskää, ja kuulut johonkin alla olevista riskiryhmistä:

- olet raskaana
- sairastat jotain seuraavista pitkäaikaissairauksista:
  - säännöllistä lääkitystä vaativa sydänsairaus (ei lievä verenpainetauti) tai keuhkosairaus (säännöllistä lääkitystä 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, kortikosteroidi >15 mg/vrk yli 2 viikkoa, muu immuunivastetta heikentävä hoito)
  - krooninen neurologinen sairaus tai hermolihastauti
  - sairaaloinen ylipaino (BMI eli Body Mass Index yli 40)

ota puhelimitse yhteys lähimpään terveyskeskukseen tai hakeudu lääkärin vastaanotolle, jotta saat tietää tarvitsetko/ tarvitseeko potilas hoitoa influenssaan.

#### YHTEYSTIETOJA:

**Influenssa vastaanotto** toimii Mäntsälän terveysasemalla. Vastaanotto sijaitsee pääovien välittömässä läheisyydessä, oikealla, sermeillä eristetyssä tilassa.

p. 040-3145154

Ma – to: 8.00. – 15.30

Pe: 8.00 – 15.00

Numerosta saa ohjausta ja opastusta tautiin liittyen. Vastaanotto toimii ajanvarauksella johon influenssahoitaja antaa tarvittaessa ajan.

Iltaisin (16.00 – 22.00), ja viikonloppuisin (8.00 – 22.00) yhteydenotot terveysaseman päivystykseen.

p. (019)- 264 5500

Influenssa A(H1N1) – infektiioon liittyvissä asioissa voi myös ottaa yhteyttä omaan solutoimistoon:

- A – solu p. (019) 264 5510
- B – solu p. (019) 264 5540
- Pornainen p. (019) 574 0126 (klo 11.00 – 15.00) tai ajanvaraus: (019) 574 0100 (klo 8.00 – 11.00)
- Työterveyshuolto p. (019) 264 5643 (Ne joiden sairaanhoito kuuluu työterveyshuoltosopimukseen)
- Mäntsälän äitiysneuvolan asiakkaat p 040-314 5512 (klo 8.00 – 15.00)
- Pornaisten äitiysneuvolan asiakkaat p. 040- 314 5108 (ma – pe klo 12.00 – 13.00)

**Lisätietoa influenssa A(H1N1)- infektiosta saa myös internetistä:**

[www.stm.fi](http://www.stm.fi)

[www.thl.fi](http://www.thl.fi)

**Kysy influenssasta puhelin ma – pe klo 12 – 18.00 suomeksi 0800 02277, ruotsiksi 0800 02278**

**Rokituksista tiedoitetaan ajankohdan varmistuessa.**