



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

Influenssa A (H1N1)v -taudin vakavuus muistuttaa yhä enemmän tavallista kausi-influenssaa eikä valtaosa sairastuneista tarvitse lääke- tai sairaalahoitoa. Kausi-influenssasta poiketen influenssa A (H1N1) -infektioon sairastuneen kuitenkin normaalia suurempi osa väestöstä.

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.

Influenssa A(H1N1)v -virus aiheuttaa samanlaisia oireita kuin muutkin influenssavirukset. Yleisimpiä 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 hoito kotona

Kun 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 ja pysytkö 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.

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.

Kun hoidat sairastunutta

Kun influenssaan sairastunutta henkilöä hoidetaan kotona, samassa taloudessa asuvat ja hoitoa antavat henkilöt voivat pienentää influenssan leviämisen riskiä välttämällä lähikosketusta sairastuneen kanssa. Tämä on erityisen tärkeää riskiryhmiin (ks. alempana) kuuluvilla.

Pidä huoli siitä, että kaikki samassa taloudessa olevat huolehtivat hyvästä käsihygieniasta. Erityisesti lapsia kannattaa muistuttaa pesemään kätensä riittävän usein. Käsienpesu on tärkeää etenkin silloin, kun on ollut kosketuksessa sairastuneeseen, oleskellut sairastuneen kanssa samassa tilassa tai käsitellyt nenäliinoja tai pyykkiä.

Kun kotona on influenssaan sairastunut henkilö, muut samassa taloudessa asuvat voivat pienentää tartuntariskiä edellä mainittujen keinojen lisäksi mm. seuraavin tavoin:

- Jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta. Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja.
- Jos kuulut riskiryhmään mutta et voi välttää lähikosketusta sairastuneeseen, harkitse suunäsuojaimen käyttämistä, jos sellainen on saatavilla.
- Älä kutsu vierailijoita kotiin sairastamisen aikana.
- Huolehdi hyvästä ilmanvaihdosta yhteisissä tiloissa (esim. avaamalla ikkunat wc-tiloissa, keittiössä ja kylpyhuoneessa).
- Jos mahdollista, sairastuneen henkilön tulisi pysytellä eri huoneessa kuin muut samassa taloudessa olevat henkilöt.

Tarkkaile sairastuneen vointia ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä terveyskeskukseen.

Sairaalan lapsen hoitaminen

Jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta. Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja.

Huolehdi, että lapsi saa riittävästi nestettä. Jos ruoka ei maistu esim. kurkkukivun vuoksi, energiaa saa sokeripitoisesta juomasta. Kun pidät sairastunutta lasta sylissäsi, pyri siihen että lapsi ei yski suoraan kasvoillesi.

Lapsen tulee olla poissa päivähoidosta, kunnes kuume on poissa ja muut oireet vähenemässä. Myös muita kontakteja perheen ulkopuolelle tulee välttää.

Tarkkaile lapsen vointia ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä terveyskeskukseen.

Siivoaminen, pyykinpesu ja puhtaanapito

- Heitä käytetyt nenäliinat ja muut kertakäyttöiset tuotteet roskiin. Muista pestä kätesi, jos kosket käytettyihin nenäliinoihin yms.
- Kosketus- ja pöytäpinnat olisi hyvä pyyhkiä päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella.
- Sairastuneiden henkilöiden käyttämiä liinavaatteita, aterimia ja astioita ei tarvitse pestä erikseen.
- Pese liinavaatteet tavanomaiseen tapaan. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla tai desinfioivalla aineella.

Hoitoon hakeutuminen

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 terveyskeskukseen 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 lapsesi hoitoa influenssaan.

Lisätietoja: www.thl.fi/ah1n1v