

INFLUENSSAN KOTIHOITO-OHJEET JA HOITON HAKEUTUMINEN

Paras tapa suojautua näitä taudeilta on hyvästä käsihygieniasta huolehtiminen!

Yski, aivasta ja niistä nenäliinaan tai jos se ei ole mahdollista suojaa muita kanssaihmiä yskimällä hihaan tai kainaloon. Hävitä käytetyt nenäliinat roskeen ja huolehdi käsien pesusta.

On tärkeää **huolehtia käsien puhtaudesta** ennen ruuan valmistusta, ennen ruokailua, WC – käyntien jälkeen, sekä aina kun tulet kotiin, kouluun, töihin tai päiväkotiin. Kotioloissa kädet pestään huolellisesti vedellä ja saippualla. Desinfektioaineita voi käyttää kun käsien pesuun ei ole mahdollisuutta.

Älä mene sairaana töihin, kouluun tai hoitopaikkaan tartuttamaan muita.

Tartunnan saanut henkilö levittää viruksia eniten silloin, kun oireet ovat alkuvaiheessa. Lapsilla oireilu kestää noin viikon ja he sairastavat keskimäärin 7-10 flunssaa vuodessa.

INFLUENSSAN OIREET

- Nopeasti nouseva korkea kuume, johon liittyy lihaskipua, päänsärkyä ja huonovointisuutta.
- Kurkkukipu
- Nuha ja yskä
- Erityisesti lapsilla saattaa esiintyä lisäksi vatsakipua, ripulia joskus oksenteluakin.

INFLUENSSAN HOITO KOTONA

Jos oireet ovat lieviä, etkä kuulu riskiryhmiin, lääkärin tekemää taudinmäärittystä tai viruslääkehoitoa ei pääsääntöisesti tarvita.

- Älä mene sairaana töihin, kouluun, päivähoidon
 - **voit palata töihin, kouluun, päivähoidon, kun kuume on poissa ja yleistila normaali**
- Lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää
- Kuumetta ja kipua voi lieventää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä
- Älä kutsu vierailijoita kotiin sairastamisen aikana
- Tarkkaile vointiasi ja ota tarvittaessa yhteys puhelimitse terveyskeskukseen/ päivystykseen

Hoitoon hakeutuminen

Jos lapsi sairastuu ja hänellä ilmenee jokin seuraavista oireista, vie lapsi välittömästi lääkärin hoitoon:

- Hengitysvaikeuksia
- Iho on sinertävä tai harmaa
- Lapsi ei juo tarpeeksi
- Lapsi oksentaa voimakkaasti tai jatkuvasti
- Lapsi ei herää tai reagoi mihinkään
- Influenssan kaltaiset oireet häviävät, mutta palaavat sitten kuumeen ja pahemman yskän kera.