

Hyvät huoltajat!

Kuten kulkutautien levitessä yleensäkin, myös uuden A-influenssaepidemian edetessä kouluyhteisöt ovat erityisen alttiita tartunnoille. Lasten ja nuorten lähikontakteissa virus voi levitä nopeasti yskimisen, aivastelun, kirjojen ja työvälineiden välityksellä pisara- ja kosketustartuntana. Näitä tartuntariskejä voidaan kuitenkin vähentää kouluterveydenhuollon ennakoivin toimin ja tehostettua hygieniaa noudattamalla.

Tartuntavaaran aikana on erityisen tärkeää huolehtia siitä, että kaikilla kouluasteilla sekä opettajat että oppilaat ja vanhemmat ovat tietoisia tartuntatautien leviämistavoista ja mahdollisuuksista ehkäistä niitä.

Yleiset hygieniaohjeet hengitystieinfektio tartuntojen ehkäisystä

Hengitystieinfektiot kuten influenssa, RS-virus (respiratory syncytial virus), hinkuyskä ja SARS (severe acute respiratory syndrome) tarttuvat:

- Yskiessä ja aivastaessa.
- Hengitystie-eritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä.

Pysäytä mikrobien leviäminen

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla kun yskit tai aivastat.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Laita käytetty nenäliina välittömästi roskeen.
- Hakeutuessasi tutkimuksiin ja hoitoon terveydenhuollon laitokseen sinulle saatetaan laittaa paperinen suu-nenäsuojus suojamaan henkilökuntaa ja muita potilailta tartunnalta, jos yskit ja aivastelet.

Puhdista kätesi heti yskimisen tai aivastamisen jälkeen

Pese kädet vedellä ja saippualla tai puhdista kädet desinfioivilla käsipyyhkeillä.

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

Kun influenssaan sairastunutta henkilöä hoidetaan kotona, samassa taloudessa asuvat ja hoitoa antavat henkilöt voivat pienentää influenssan leviämisen riskiä seuraavilla toimenpiteillä:

- pidä tartunnan saanut henkilö erossa muista (ks. Sairastuneen sijoittaminen), erityisesti riskiryhmiin kuuluvista henkilöistä (pitkäaikaissairaat, raskaana olevat ja alle 3-vuotiaat lapset)
- muistuta potilasta peittämään nenänsä ja suunsa yskiessään ja niistäessään sekä pesemään kätensä vedellä ja saippualla tai desinfioivilla käsipyyhkeillä
- pidä huoli siitä, että kaikki samassa taloudessa olevat huolehtivat hyvästä käsihygieniasta. Erityisesti lapsia kannattaa muistuttaa pesemään kätensä riittävän usein.
- jos itse kuulut influenssan riskiryhmään, vältä lähikosketusta sairastuneiden henkilöiden kanssa. Jos et voi välttää lähikosketusta, harkitse suu-nenäsuojaimen käyttämistä, jos sellainen on saatavilla. Sairastuneiden henkilöiden ei pidä hoitaa pieniä lapsia.

Kun hoidat sairastunutta

- vältä kohtaamasta kasvokkain sairastunutta
- kun pidät sylissä sairastunutta lasta, aseta hänen leukansa olkapäällesi niin, että hän ei yski sinua päin
- kun olet kosketuksessa sairaaseen tai käsittelet nenäliinoja tai pyykkiä, pese kätesi sen jälkeen vedellä ja saippualla, hiero käsiin desinfiointihuuhdetta tai puhdistusta kädet desinfioivilla pyyhkeillä
- jos mahdollista, älä hoida sairastunutta jos itse kuulut riskiryhmään
- jos itse kuulut influenssan riskiryhmään, vältä lähikosketusta sairastuneiden henkilöiden kanssa. Siirrä hoitovastuu sellaiselle henkilölle, joka ei kuulu influenssan riskiryhmään
- tarkkaile vointiasi ja muiden taloudessa olevien tilaa ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä terveyskeskukseen

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, alle 3-vuotiaalla yli 38,5 °C) ja tautiin liittyy kurkkukipua, yskää tai nuhaa, ja kuulut johonkin alla olevista riskiryhmistä

- lapsi on alle 3-vuotias
- 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 2–4 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.

Suojautuminen kotona

- kotiin ei kutsuta vierailijoita sairastamisen aikana
- jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta. Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja
- jos itse kuulut influenssan riskiryhmään, vältä lähikosketusta sairastuneiden henkilöiden kanssa
- raskaana olevien tulee välttää sairastuneen lähellä oleskelemista
- sairastuneiden perheenjäsenien ei tulisi hoitaa lapsia tai muita riskiryhmään kuuluvia henkilöitä
- kaikkien samassa taloudessa olevien tulisi pestä kätensä vedellä ja saippualla tai desinfioivilla käsipyyhkeillä, erityisesti jos he ovat olleet kosketuksessa sairastuneeseen tai oleskelleet samassa tilassa

- kuivaa kädet paperipyyhkeeseen. Voit myös antaa jokaiselle talossa oleskelevälle oman, erivärisen pyyhkeen
- huolehdi hyvästä ilmanvaihdosta yhteisissä tiloissa (esim. avaa ikkunat wc-tiloissa, keittiössä ja kylpyhuoneessa)

Sairastuneen sijoittaminen

- sairastuneen henkilön tulisi mahdollisuuksien mukaan pysytellä eri huoneessa kuin muut samassa taloudessa olevat henkilöt
- jos sairastunut on kotihoidossa, hänen tulisi välttää läheistä kontaktia muihin ja pysytellä kotona oireiden keston ajan. Lapsilla (erityisesti pienillä lapsilla) influenssan tartuttavuus voi kestää kauemmin oireiden jo hävittyä, joten toipilasvaiheessa olevia lapsia ei tule viedä esim. päivähoitoon 7 vuorokauden oireiden alusta lähtien, ja muitakin kontakteja perheen ulkopuolelle tulee välttää
- sairastuneiden tulee välttää asiointia kodin ulkopuolella, mutta jos joudutaan lähtemään esim. lääkäriin, peitetään suu ja nenä kertakäyttönenäliinalla tai käytetään suunenäsuojainta, jos sellainen on saatavilla

Siivoaminen, pyykinpesu ja puhtaanapito

- heitä sairastuneiden käyttämät 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 pestä 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

Lähteet

Opetushallitus
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL

