

Ohjeita influenssa A(H1N1) –tartuntaa varten

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

Sosiaali- ja terveysministeriön päätöksen perusteella on 27.7.2009 alkaen siirrytty epidemian rajaamisvaiheesta lieventämisvaiheeseen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että epidemiaa hoidetaan normaali kausi-influenssan tapaan. Viime viikkoina tapausten määrä on lisääntynyt nopeasti ja määrän ennakoidaan kasvavan edelleen. Tavallisesta kausi-influenssasta poiketen influenssa A (H1N1) -virukseen sairastuneet normaalia kausi-influenssaa suurempi osa väestöstä.

Ne potilaat, joiden oireet ovat lieviä ja jotka eivät kuulu riskiryhmiin eivät yleensä tarvitse lääkärin tutkimusta eikä lääkettä. Tauti paranee tavallisimmin noin viikon kotilevolla. Tämä koskee myös matkalta palanneita henkilöitä. Influenssataartuntaa epäilevät potilaat, jotka kuuluvat riskiryhmiin (alle 3-vuotiaat lapset, raskaana olevat ja pitkäaikaissairaat tai niiden, joilla on vaikeat oireet, tulee ottaa yhteys terveyskeskukseen hoidon tarpeen arvioimiseksi). **Ensisijaisesti suositetaan puhelimen käyttöä.**

Ota yhteyttä puhelimitse Mäntsälän terveyskeskuksen influenssavastaanotolle

Mäntsälän influenssavastaanotto toimii terveysasemalla. Ennen influenssavastaanotolle tuloa tulee **ensin** ottaa puhelimitse yhteyttä sairaanhoitajaan

- arkisin ma-to klo 8-15.30, pe klo 8-15 puh 040 314 5154 12.8.09 alkaen
- iltaisin klo 16-22 ja viikonloppuisin klo 8-22 tulee ottaa yhteyttä terveyskeskuksen päivystykseen puh (019) 264 5500

Käynti influenssavastaanotolle tapahtuu pääovesta heti oikealle, opastettu.

Pornaisten influenssavastaanotto toimii **sovitusti** Pornaisten terveysasemalla. **Yhteys aina ensisijaisesti puhelimitse Mäntsälän influenssavastaanotolle/infektiohoitajaan** puh 040 314 5154.

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

- A-solu puh (019) 264 5510
- B-solu puh (019) 264 5540
- Pornainen puh (019) 574 0126 (klo 11-15) tai ajanvaraus puh (019) 5740100 (klo 8-11)
- Työterveyshuolto puh (019) 264 5643 (Ne joiden sairaanhoito kuuluu työterveyshuoltosopimukseen)
- Mäntsälän äitiysneuvolan asiakkaat puh 040 314 5512 (klo 8-15)
- Pornaisten äitiysneuvolan asiakkaat puh 040 314 5108 (ma-pe klo 12-13)

Influenssa A(H1N1) -virusinfektion oireita ovat **äkillinen kuume (>38°C, alle 3-vuotiaalla >38,5°C), yskä, kurkkukipu, lihassäryt, päänsärky, kylmänväreet ja väsymys. Joillakin potilailla on kuvattu myös ripulia ja oksentelua.** Taudin oireet voivat olla lieviä, mutta joskus voi kehittyä keuhkokuume tai vaikea hengenahdistus. Henkilöt, joilla on paljon perussairauksia, saavat herkemmin vaikean taudin.

Joskus influenssaan voi liittyä bakteerijälkitauteja, kuten keuhkokuume tai poskiontelontulehdus, jotka voivat edellyttää antibioottihoitoa.

Influenssan tarttuminen

Influenssavirus tarttuu henkilöstä toiseen yskittäessä ja aivastettaessa, tai hengitystie-eritteillä tahrautuneiden esi-
neiden tai käsien välityksellä. Tällöin virus pääsee suuhun tai nenään.

Voit vähentää influenssan leviämistä samassa taloudessa asuviin seuraavilla toimenpiteillä

- Pidä tartunnan saanut henkilö erossa muista (kts. ”Sairastuneen sijoittaminen”), erityisesti riskiryhmiin kuuluvista henkilöistä (pitkäaikaissairaat, raskaana olevat ja alle 3-vuotiaat lapset).
- Muistuta potilasta peittämään nenänsä ja suunsa yskiessä ja niistäessä sekä pesemään kädet 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 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 kohtaamista sairastunutta kasvokkain.
- 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 desinfektiohuuhdetta tai puhdista kädet desinfiioivilla pyyhkeillä.
- Jos mahdollista, älä hoida sairastunutta, jos itse kuulut riskiryhmään.
- Jos 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

1. 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

2. 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

3. Riskiryhmään kuuluvat ottavat yhteyttä terveyskeskukseen tai lääkäriin herkemmin

- Jos sinulle/lapsellesi nousee äkillinen kuume (≥ 38 °C, alle 3-vuotiaalla $\geq 38,5$ °C) ja tautiin liittyy kurkkukipua, yskää tai nuhaa, ja kuulut johonkin alla olevista riskiryhmistä, **ota puhelimitse yhteys** lähimpään terveyskeskukseen **tai hakeudu lääkärin vastaanotolle**, jotta saat tietää tarvitsetko/tarvitseeeko lapsesi hoitoa influenssaan:
 - Lapsi on alle 3-vuotias
 - Olet raskaana
 - Sairastat jotain seuraavista pitkäaikaissairauksista
 - ❖ säännöllistä lääkitystä vaativa sydän- tai keuhkosairaus tai diabetes (ei lievä verenpainetauti)
 - ❖ krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta
 - ❖ vastustuskykyä heikentävä tauti, esim. leukemia, lymfooma, HIV-infektio
 - ❖ tauti, johon saat vastustuskykyä heikentävää hoitoa (muu immuunivastetta heikentävä hoito)
 - ❖ krooninen neurologinen sairaus tai hermolihasauti
 - ❖ sairaalloinen ylipaino (BMI eli Body Mass Index yli 40)

Kotihoito riittää useimmille

Riskiryhmiin kuulumattomia, lieväoireisia henkilöitä ei enää hoideta viruslääkkeillä mikäli taudinkuva pysyy nykyisen kaltaisena. Viruslääkehoitoa, joka lievittää ja lyhentää jonkin verran oireita, ei asiantuntijoiden arvion mukaan ole syytä käyttää perusterveiden, lieväoireisten potilaiden hoitoon taudinkuvan pysyessä nykyisen kaltaisena. Useimmiten influenssa A (H1N1) -hoitoon riittää kotihoito. Oireita, lähinnä kuumetta lieventävänä lääkityksenä voi tarvittaessa käyttää kipu- ja särkylääkkeitä. Riskiryhmiin kuulumattomien on syytä hakeutua lääkäriin samalla periaatteella kuin kausi-influenssaakin sairastaessa.

[Influenssa A\(H1N1\)v -infektion kotihoito-ohjeet](#) löytyvät internetsivulta www.thl.fi klikkaamalla otsikkoa, STM ja THL tiedottavat: Suomessa terveydenhuolto varautuu laajaan influenssa A (H1N1)-epidemiaan.

Viruslääkkeillä hoidetaan vakavia tapauksia ja riskiryhmiä

Influenssa A (H1N1) -tartuntaa epäilevien henkilöiden, jotka kuuluvat riskiryhmiin tai jotka kärsivät vakavista oireista tulee ottaa heti oireiden alkaessa yhteyttä terveyskeskukseen mahdollisen lääkityksen ja muun hoidon arvioimiseksi. Tarvittaessa määrättävät viruslääkkeet ostetaan apteekeista muiden reseptilääkkeiden tapaan.

Paras tapa suojata itsensä influenssalta on huolellinen käsien pesu

Käsien pesu vedellä ja saippualla on paras tapa suojautua influenssalta ja muilta tarttuvilta taudeilta. Yski ja aivasta pois päin muista ihmisistä kertakäyttöiseen nenäliinaan tai hihaan. Pese kätesi myös niistämisen jälkeen ja laita käytetty nenäliina roskiin.

Oireisena on syytä pysyä kotona, ja esimerkiksi influenssa A(H1N1) -hoitoon riittää useimmiten kotihoito. Tarvittaessa voi käyttää kipu- ja särkylääkkeitä lähinnä kuumetta lieventävänä lääkityksenä.

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 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 oleskelevalle 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 joutumisen jälkeen, 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 suu-nenäsuojainta, jos sellainen on saatavilla.

Siivoaminen, pyykinpesu ja puhtaanapito

- Heitä sairastuneiden käyttämät nenäliinat ja muut kertakäyttöiset tuotteet roskiin. Muista pestä kätesi, jos kosket käytettyihin nenäliinaihin 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.

Tietoa influenssa A (H1N1) -viruksesta

Ajankohtaista tietoa influenssa A (H1N1) -viruksesta on sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivuilla osoitteessa www.stm.fi/influenssa (mm. terveydenhuollon varautuminen) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla osoitteessa www.thl.fi (mm. influenssa A (H1N1) -oireet, hygieniaohjeet, usein kysytyt kysymykset, ohjeet terveydenhuollon henkilöstölle).

Kysy influenssasta -puhelin on jälleen auki

Influenssa A(H1N1) -virusta koskeviin kysymyksiin saa jälleen vastauksia Kysy influenssasta -puhelimesta. Kysy influenssasta -puhelin on toistaiseksi auki maanantaista perjantaihin klo 12-18. Se palvelee suomeksi numerossa **0800 02277** ja ruotsiksi numerossa **0800 02278**.

Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoiset työntekijät antavat puhelimessa vastauksia yleisiin influenssa A(H1N1) -virusta koskeviin kysymyksiin. Puhelimessa ei anneta soittajien terveydentilaa koskevaa neuvontaa. Sen hoitavat terveyskeskukset ja työterveyshuolto.

Influenssa A(H1N1) –rokotuksista tiedotetaan myöhemmin kun ajankohta varmistuu.

Ahti Tiusanen

terveydenhuollon ylilääkäri