

TIEDOITE A(H1N1) INFLUENSASTA JA ROKOTTEISTA

A(H1N1) influenssan, nk. "sikainfluenssan" oireet:

Sikainfluenssan oireet ovat samanlaisia kuin muidenkin influenssavirusten aiheuttamat. Yleisimpiä oireita ovat **äkillinen**, nopeasti alkanut kuume (aikuisilla vähintään 38 ja lapsilla vähintään 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 roskeen.
- Ennen aterioita, niistämisestä/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 pysytköte 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 terveyskeskukseen tai lääkäriin herkemmin)

- olet raskaana → 1kk synnytyksestä
- sairastat jotain seuraavista pitkäaikaissairauksista:
 - säännöllistä lääkitystä vaativa sydänsairaus (ei lievä verenpainetauti) tai keuhkosairaus (säännöllistä lääkitystä saava astmapotilas, keuhkoahauma tauti, jne.) tai diabetes
 - krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta
 - vastustuskykyä heikentävä tauti, esim. pahanlaatuinen verisairaus
 - tauti, johon saat vastustuskykyä heikentävää hoitoa
 - krooninen neurologinen sairaus tai hermolihas tauti
 - sairaaloinen ylipaino (BMI >40)

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

A(H1N1) INFLUENSSA- JA KAUSI-INFLUENSSA ROKOTTEET:

Rokotetuilla influenssan oireet ovat yleensä lievempiä kuin rokottamattomilla tai niitä ei tule ollenkaan.

Rokotteessa ei ole eläviä viruksia, joten se ei voi aiheuttaa influenssaa tai flunssaa. Kausi-influenssarokote ei suojaa H1N1-influenssaa vastaan. Kumpikaan ei suojaa myöskään tavallista flunssaa vastaan.

ROKOTTEEN HAITTAVAIKUTUKSET:

Rokote on yleensä hyvin siedetty. Pienelle osalle tulee lievää lämpöä ja paikallisoireita kuten esimerkiksi pistoskohdan kipua, ihon kuumotusta tai kutinaa. Saattaa esiintyä vilunväreitä, pahoinvointia, väsymystä, ärtyisyyttä, lihas- ja nivelkipuja tai päänsärkyä. Pienimmillä, ensimmäistä kertaa rokotettavilla esiintyy hivenen enemmän kuumeen nousua.

Haittavaikutukset ilmenevät yleensä 1 -2 vrk:n kuluessa rokottamisesta. Oireet ovat lieviä ja ohimeneviä, ja häviävät yleensä itsestään. Odotettavissa olevia oireita voi hoitaa kuume- ja tulehduskipulääkkeillä. Vakavat haitat ovat erittäin harvinaisia.

PANDEMIAROKOTE JA KAUSI-INFLUENSSAROKOTE ON MAHDOLLISTA OTTAA SAMAA AIKAAN. Pandemiarokote on maksuton, samoin influenssarokote riskiryhmän potilaille. KELA-kortin numerot: 103, 105, 117, 127, 201, 203, 206, 207.

Rokotuksen joustavan sujumisen vuoksi toivotaan huomioitavan pukeutumisessa, että olkavarret saadaan helposti paljastettua. KELA –kortti mukaan.

ROKOTUSJÄRJESTYS:

Noudatamme järjestyksenä STM:n ja THL:n suosittelemaa rokotusjärjestystä:

1. Infektiopotilaita tai infektioille alttiita potilaita hoitava terveydenhuollon ja sosiaalihuollon sekä sairaankuljetuksen henkilöstö sekä apteekkien asiakaspalvelussa toimivat henkilöt.
2. Raskaana olevat
3. Sairautensa vuoksi riskiryhmään kuuluvat 6kk – 64 vuoden ikäiset
4. Terveet 6 – 35 kuukauden ikäiset lapset
5. Terveet 3 – 24 vuoden ikäiset lapset ja nuoret sekä varusmiehet
6. Sairautensa vuoksi riskiryhmään kuuluvat 65 vuotta täyttäneet

Mikäli epidemiatilanne edelleen vaatii rokotusten jatkamista, rokotetaan seuraavaksi terveet 25 vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat painottaen rokotusten aloittamista nuoremmista ikäryhmistä. Sairastuneista vain muutama prosentti on ollut yli 60v (aikaisempien pandemioiden suojaava vaikutus).

Muista rokotusajankohdista tiedoitetaan myöhemmin.

MÄNTSÄLÄ (myös mäntsäläläiset jotka kuuluvat Kellokosken terv.aseman alueelle):

VKO 44: Äitiysneuvola rokottaa raskaana olevat ja 1vko – 1kk synnyttäneet äidit.

To 29.10.2009 klo 8.00 – 11.00 sekä 13.00 – 17.30 äitiysneuvolan tiloissa.
(Mestarinkuja 3)

Terveydenhuollon henkilöt. Lisätietoa influenssahoitajan puh.numerosta.

VKO 45: Alle 65v perussairauden vuoksi riskiryhmään kuuluvat henkilöt:

Rokotuspaikka Mäntsälän terveyskeskus.

Ma 2.11.2009	klo 15.00 – 18.00
Ti 3.11.2009	klo 15.00 – 18.00
Ke 4.11.2009	klo 15.00 – 18.00
To 5.11.2009	klo 15.00 – 18.00

Rokotuspäivä määräytyy sukunimen alkukirjaimen mukaan:

ma ja ti -päivät	A – K
ke ja to -päivät	L - Ö

VKO 46 Alle 65v perussairauden vuoksi riskiryhmään kuuluvat henkilöt:

Ma 9.11.2009	klo 15.00 – 18.00
Ti 10.11.2009	klo 15.00 – 18.00
Ke 11.11.2009	klo 15.00 – 18.00
To 12.11.2009	klo 15.00 – 18.00

Rokotuspäivä määräytyy sukunimen alkukirjaimen mukaan:

ma ja ti -päivät	A – K
ke ja to -päivät	L - Ö

VKO 47 6-35kk ikäiset lapset, LASTENNEUVOLASSA, Ollilantie 4

ma 16.11.09	klo 8-11 ja klo 13-16
ti 17.11.09	klo 8-11 ja klo 13-18
ke 18.11.09	klo 8-11 ja klo 13-16
to 19.11.09	klo 8-11 ja klo 13-18

VKO 48 3-6v lapset, LASTENNEUVOLASSA, Ollilantie 4

ma 23.11.09	klo 8-11 ja klo 13-16
ti 24.11.09	klo 8-11 ja klo 13-18
ke 25.11.09	klo 8-11 ja klo 13-16
to 26.11.09	klo 8-11 ja klo 13-18

Lapsien rokotuspäivät jakautuvat sukunimen alkukirjainten mukaan:

ma ja ti -päivät	A-K
ke ja to -päivät	L-Ö

Hyökännummen lastenneuvola, Nummelantie 9

VKO 47 6-36kk ikäiset lapset

to 19.11.09 klo 8.00 -11.00 ja klo 13.00 - 16.00

VKO 48 3-6v lapset

to 26.11.09 klo 8.00 -11.00

PORNAINEN:

Raskaana olevat sekä 1vko – 1kk synnytyksestä, sekä alle 65v riskiryhmän potilaat. Rokotuspaikka Aurinkomäen palvelukeskus (Mäntymäentie 1, käynti pääovista), fysioterapia tilat. Rokotusajankohta määräytyy potilaan sukunimen alkukirjaimen mukaan.

VKO 45 ti 3.11.09 klo 12.00 - 14.00 A - E
klo 14.00 – 16.00 F - J

VKO 46 ti 10.11.09 klo 10.00 – 12.00 K – N
klo 12.00 – 14.00 O – S
klo 14.00 – 16.00 T – W
klo 16.00 – 18.00 X – Ö

VKO 47 6 – 35kk ikäiset lapset, lastenneuvola, Latiskantie 3

ma 16.11.09 klo 7.00 – 11.00 ja klo 13.00 – 15.00
ti 17.11.09 klo 7.00 – 11.00 ja klo 13.00 – 15.00

VKO 48 3 – 6V lapset, lastenneuvola, Latiskantie 3

ma 23.11.09 klo 7.00 – 11.00 ja klo 13.00 – 15.00
ti 24.11.09 klo 7.00 – 11.00 ja klo 13.00 – 15.00

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. **Influenssavastaanotolta ei saa rokotteita!**

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 www.thl.fi

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