

Ajankohtaista tietoa influenssa A (H1N1) - viruksesta ”sikainfluenssa”

Heinäkuun loppuun mennessä Suomessa oli 187 varmistettua influenssatapausta ja tapausten määrän ennakoidaan jatkossa kasvavan edelleen. Influenssavirukseen arvioidaan sairastuvan tavallista suurempi osa väestöstä, mutta onneksi vakavuudeltaan tauti muistuttaa tavallista influenssaa.

Ohjeita taudilta suojautumiseen:

Paras tapa suojautua on yskiminen pois päin muista ihmisistä ja hyvä käsihygienia

- suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit ja aivastat. Heitä käytetty nenäliina roskeen. Jos sinulla ei ole nenäliinaa yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi!
- **pese kädet vedellä ja saippualla tai käytä alkoholipitoista käsien desinfiointiainetta erityisesti yskittyäsi ja aivastettuasi.** Vältä koskemasta silmiä, nenää tai suuta, ellei ole juuri pesyt käsiäsi.

Miten toimia, jos epäilee saaneen tartunnan:

A (H1N1) oireita ovat äkillisesti alkanut korkea kuume, yskä, kurkkukipu sekä lihas-, pää- ja nivelsärky.

Henkilöt, joiden oireet ovat lieviä ja eivät kuulu riskiryhmiin eivät pääsääntöisesti tarvitse lääkärin tekemää taudinmäärittystä ja lääkettä. Heidän tautinsa paranee noin viikon kotilevolla.

Oireita, lähinnä kuumetta lieventävänä lääkityksenä voi käyttää tarvittaessa kuume- ja särkylääkkeitä. Lepo ja runsas nesteiden nauttiminen on myös tärkeää.

Riskiryhmiin kuulumattomien on syytä hakeutua lääkäriin samalla periaatteella kuin kausi-influenssaakin sairastaessa.

Riskiryhmiin kuuluvat raskaana olevat tai jos Sinulla on jokin seuraavista sairauksista

- 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 (elinsiirto, solunsalpaajat, TNF-alfasalpaaja, kortikosteroidi >15 mg/vrk 2–4 viikkoa, muu immuunivastetta heikentävä hoito)
- krooninen neurologinen sairaus tai hermolihastauti

Jos oireet ovat **vakavia** eli aikuisella ilmenee jokin seuraavista oireista:

hengitysvaikeuksia, kipua tai paineen tunnetta rinnassa, äkillistä sekavuutta ja huimausta, voimakasta tai jatkuvaa oksentelua tai influenssan kaltaiset oireet häviävät ja palaavat sitten kuumeen ja pahemman yskän kera hakeudu mahdollisimman pian lääkärin hoitoon soittamalla (016-328 2140) Rovaniemellä kaupungin terveyskeskukseen Lapin keskusairaalaan päivystyspoliklinikalle (osoite Ounasrinteentie 22, Rovaniemi klo 8-22) ja muilla paikkakunnilla toimitaan kunkin paikkakunnan ohjeiden mukaisesti

Matkoilla käyneet

Mikäli olet palannut terveenä matkalta maasta tai alueelta, joissa on tavattu sikainfluenssaa, voit elää täysin normaalisti. Jos matkan jälkeen esiintyy oireita viikon kuluessa kotiinpaluusta, toimi ohjeiden mukaan.

Toiminta sairastuessa

Oireisena on syytä pysyä kotona. Monet työnantajat hyväksyvät muutaman päivän poissaolon sairauden takia oman ilmoituksen perusteella. Influenssakautena työnantajat voivat hyväksyä myös pitemmän poissaolon ilman lääkärin tai työterveyshoitajan todistusta. Työpaikoilla on hyvä miettiä toimintatavat tilanteessa, jossa suuri osa työntekijöistä on poissa töistä oman tai lapsen influenssan takia. Työnantajien on tärkeää suunnitella mahdollisuutta omalla ilmoituksella poissaoloon (5 vrk) ja niitä toimintoja, jotka on pidettävä yllä useiden työntekijöiden poissaolosta huolimatta.

Seuraamme Rovaniemen Työterveys ry:ssä viranomaisten ohjeita ja toimimme niiden mukaan. Ajankohtaista tietoa A (H1N1) –viruksesta saa osoitteesta <http://www.thl.fi/>.