

INFLUENSSA A(H1N1)v (=sikainfluenssan) -TOIMINTAOHJE

Influenssa A(H1N1)v -taudin vakavuus muistuttaa yhä enemmän tavallista kausi-influenssaa eikä valtaosa sairastuneista tarvitse lääke- tai sairaalahoitoa. Kausi-influenssasta poiketen influenssa A(H1N1)v -infektioon sairastuneet kuitenkin normaalia suurempi osa väestöstä.

Influenssa A(H1N1)v -infektioille tyypillisiä oireita ovat äkillisesti alkava korkea kuume (yli 38 astetta), johon usein liittyy myös muita hengitystieinfektion oireita kuten päänsärkyä, kurkkukipua, yskää ja lihaskipuja. Jonkin verran on todettu esiintyneen myös ripulia ja pahoinvointia. Myös kuumeettomia tapauksia on todettu. Henkilö, jolla on kuumetta ja samanaikaisesti jokin edellä kuvatuista hengitystieinfektion oireista tulee pitää influenssa A(H1N1)v -infektiona riippumatta siitä onko kyseessä varmistettu influenssa A(H1N1)v -viruksen aiheuttama tauti.

Tartuntojen estämiseksi tulee sairastuneen pysytellä kotona vähintään 24 tuntia kuumeen ja oireiden kadottua.

EPIDEMIAN AIKANA VÄLTÄMME KÄTTELYÄ!

Toimenpiteet harjoitusryhmissä sairauden leviämisen estämiseksi:

Kaikki mahdolliset sairaustapaukset pyritään eristämään muusta harjoitusryhmästä mahdollisimman nopeasti taudin leviämisen estämiseksi. Leiriolosuhteissa tai kilpailumatkoilla, joissa yövytään, eristämisessä käytetään hyväksi normaaleja majoitustiloja huonejärjestelyjä tekemällä.

Influenssan hoito kotona:

Kun sairastut

- Jos oireesi ovat lieviä etkä kuulu riskiryhmiin, lääkärin tekemää taudinmäärittystä tai viruslääkehoitoa ei pääsääntöisesti tarvita, vaan taudin voi sairastaa kotona.
- Vältä läheistä kontaktia muihin ja pysytele kotona oireiden keston ajan.
- Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Kuumetta ja särkyä voi lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä. Influenssa paranee useimmiten noin viikonkotilevolla.
- Älä mene sairaana kouluun tai harjoituksiin
- Tarkkaile vointiasi ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä terveyskeskukseen tai lääkäriin. Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suu ja nenä kertakäyttönäiliinalla tai käytä suunenäsuojainta, jos sellainen on saatavilla.

Tartuntavaaraa voi vähentää seuraavilla toimilla:

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönäiliinalla kun yskit tai aivastat. Heitä käytetty nenäliina roskiin.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Pese kädet vedellä ja saippualla tai käytä alkoholipitoisia käsien desinfiointiaineita, erityisesti yskittyäsi tai aivastettuasi. Vältä koskemasta silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Harjoituksissa käytetään ainoastaan henkilökohtaisia juomapulloja. Jokaisen tulee huolehtia, että toisen juomapullostakaan ei nesteitä nautita.

Ohjeet hyvään käsihygieniaan:

- poista sormukset, korut, ja kellot pesun ajaksi
- kostuta kädet lämpimällä vedellä
- ota käsiin nestesaippuaa
- hiero kämmeniä yhteen n 20 sekunnin ajan
- pese huolellisesti myös kämmenien selkäpuolet, sivustat, ranteet ja sormien välit sekä kynsien ja sormuksien alustat
- huuhtelee kädet puhtaiksi
- kuivaa kädet huolellisesti puhtaaseen kertakäyttöiseen käsipaperiin
- sulje hana siten, että suojaat puhtaita käsiä esimerkiksi käsipaperilla
- tarvittaessa käytä pesun jälkeen vielä käsien desinfiointiin tarkoitettua valmistetta