

Influenssan kotihoito-ohjeet ja hoitoon hakeutuminen

Influenssan oireita ovat **nopeasti nouseva korkea kuume**, johon liittyy **lihaskipua, päänsärkyä ja huonovointisuutta**. Lisäksi muita oireita ovat kurkkukipu, nuha ja yskä. Erityisesti lapsilla saattaa esiintyä lisäksi vatsakipua, ripulia joskus oksenteluakin. Influenssa tarttuu henkilöstä toiseen yskittäessä ja aivastettaessa tai hengitystie-eritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä.

Influenssan tartunnan estäminen

- **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 ja pese kädet huolellisesti** vedellä ja saippualla, kuivaa kädet omaan pyyhkeeseen tai kertakäyttöpyyhkeeseen tai käytä alkoholipitoista käsien desinfektiohuhdetta (kädet puhtaat, ei eritteitä)
- **Vältä koskettelemasta silmiä tai suuta**, ellet ole juuri pessyt käsiäsi

Influenssan hoito kotona

Jos oireet ovat lieviä, etkä kuulu riskiryhmiin, lääkärin tekemää taudinmääritystä tai viruslääkehoitoa ei pääsääntöisesti tarvita.

- Älä mene sairaana töihin, kouluun, päivähoitoon - voit palata töihin, kouluun, päivähoitoon, kun kuume on poissa ja yleistila normaali
- Lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää
- Kuumetta ja kipua voi lieventää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä
- Älä hoida pieniä lapsia sairaana ollessasi
- Älä kutsu vierailijoita kotiin sairastamisen aikana
- Tarkkaile vointiasi ja ota tarvittaessa yhteys puhelimitse terveystakeskukseen/ päivystykseen

Hoitoon hakeutuminen

Välitöntä hoitoa vaativat oireet influenssaa sairastavilla lapsilla

Jos lapsi sairastuu ja hänellä ilmenee jokin seuraavista oireista, vie lapsi välittömästi 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.

Huonokuntoinen lapsi tulisi kuljettaa hoitoon sairaankuljetuksen toimesta.

Välitöntä hoitoa vaativat oireet influenssaa sairastavilla aikuisilla

Jos sairastut ja sinulla ilmenee jokin seuraavista 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 uudelleen kuumeen ja pahemman yskän kera