

**A/H1N1 – INFLUENSSA
(Dg: J09)**

**Hoito-ohjeet
Kuntayhtymä Kaksineuvoinen**

Ylilääkäri Raimo Rintala

29.7.2009

SISÄLLYSLUETTELO

1. YLEISIÄ OHJEITA.....	3
1.1 Oireet.....	3
1.2 Lieventämisvaihe.....	3
1.3 Tarttuminen	3
1.4 Hoito.....	4
2. INFLUENSSA A (H1N1) -VIRUSINFEKTION KOTIHOITO-OHJEET JA HOITON HAKEUTUMINEN.....	5
2.1 Varautuminen kotihoitoon.....	5
2.2 Riskin vähentäminen kotihoidossa.....	5
2.3 Kun hoidat sairastunutta.....	5
2.4 Hoitoon hakeutuminen.....	6
2.5 Suojautuminen kotona	7
2.6 Sairastuneen sijoittaminen	7
2.7 Siivoaminen, pyykinpesu ja puhtaanapito.....	8
3. INFLUENSSAA SAIRASTAVAN LAPSEN HOITO.....	9
3.1 Yleistilan arviointi.....	9
3.2 Lapsen itsehoito	9
3.3 Milloin hoitoon.....	10
3.4 Kuumeen oireenmukaisen hoidon aiheet lapsella.....	10
3.5 Yleishoito.....	10
3.6 Lääkehoito.....	11
4. RASKAANA OLEVAN ÄIDIN HOITO.....	12

1. YLEISIÄ OHJEITA

1.1 Oireet

Influenssa A (H1N1) -virus aiheuttaa samanlaisia oireita kuin muutkin influenssavirukset ja sitä ei voi luotettavasti diagnosoida vain oireiden perusteella. Yleisimpiä oireita ovat:

- **Äkillinen kuume, kurkkukipu, yskä ja nuha.**
- **Muita mahdollisia oireita ovat lihassärky, raajasärky, päänsärky, vilunväristykset ja väsymys.**
- **Oksentelu ja ripuli** eivät ole tavallisia influenssassa, mutta näitäkin oireita voi esiintyä.
- Lapsilla voi esiintyä **vatsakipua**.

1.2 Lieventämismuoto

Influenssa H1N1 (sikainfluenssa) varautumisessa siirryttiin 27.7.09 rajaamismuotoon (pyritään estämään viruksen leviäminen väestöön) lieventämismuotoon. Se tarkoittaa käytännössä sitä, että alkuvaiheen erityisen suuret varotoimenpiteet ja ohjeistus keskussairaaloitasesta taudin määrittämisestä ja hoidosta poistuivat. Tauti myös poistettiin yleisvaarallisten tartuntatautiin luettelosta.

- **Hoidosta vastaa nyt terveyskeskus.**
- **Pääasiallisesti hoito tapahtuu kotona** kuten muissakin kausi-influenssoissa.
- Vain vaikeat tapaukset hoidetaan terveyskeskuksessa.
- Enää ei tautia myöskään varmisteta laboratoriotutkimuksella, vaan kaikki tyypilliset kuumepotilaat hoidetaan influenssapotilaina.
- Samoin ei ole enää merkitystä matkustamisella.
- Lähikontakteja ei jäljitetä eikä aseteta karanteeniin, koska näillä ei ole enää taudin leviämiseen estävää vaikutusta.
- Hoitoja lääkitys ovat myös maksullista kuten muissakin sairauksissa.

1.3 Tarttuminen

Virus tarttuu edelleen kuten muutkin influenssavirukset:

- **yskiessä ja aivastaessa tai**
- **hengitystie-eritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä.**

Tartunnan saaneet ihmiset voivat tartuttaa virusta noin vuorokauden ennen oireiden ilmaantumista ja edelleen jopa 7 päivän ajan sairastumisen jälkeen. Oireinen henkilö on erityisen tartuttava muutaman ensimmäisen vuorokauden aikana.

Influenssa vaikuttaa nykytiedon mukaan olevan oireiltaan lähellä tavallista kausi-influenssaa. Tosin sen tarttuvuus on herkempi ja arvioidaan että lähes 30 % väestöstä saattaa sairastua, kun tavallisessa kausi-influenssassa sairastuvuus on vain 5 -10 %. Jälkitaudit eivät näyttäisi olevan sen yleisempiä

eikä vaarallisempia kuin tavallisessa influenssassaakaan ja vain 1 - 2 % tarvitsee sairaalahoitoa. Tyypillisiä jälkitauteja ovat lapsilla välikorvantulehdukset, keuhkoputkentulehdukset ja keuhkokuumeet. Aikuisilla perustaudit, kuten sydämen vajaatoiminta ja keuhkojen ongelmat saattavat pahentua ja varsinaisena jälkitautina on sitten keuhkokuume.

1.4 Hoito

Henkilöt, joiden oireet **ovat lieviä ja eivät kuulu riskiryhmiin, eivät pääsääntöisesti tarvitse sairaanhoitajan/lääkärin tekemää taudinmäärittäystä eivätkä lääkettä.** Heidän tautinsa paranee viikon kotilevolla ja oireen mukaisella lääkityksellä. Oireisena pysytellään kotona.

Kaikki muutkin influenssatapaukset pyritään **hoitamaan ensisijaisesti kotioloissa** ja kotisairaanhoitoa tehostetaan sen turvaamiseksi. Sairauden vuoksi ei muutenkaan aikaisemmin terveen tarvitse hakeutua terveyskeskukseen, koska lepo ja muu yleishoito ovat aikaisemmin terveellä normaali hoito. Tarvittaessa yhteys otetaan ensin puhelimitse terveyskeskuksen päivystykseen/päivystävään sairaanhoitajaan, joka arvioi tilanteen ja ohjaa jatkotutkimuksiin. Yön aikana toimii puhelinpäivystys. Koska influenssa ja sen jälkitaudit saattavat pahentaa muita pitkäaikaissairaita, näitä potilasryhmiä tutkitaan ja hoidetaan herkemmin kuin terveitä aikuisia.

Sairasloman vuoksi potilaita ei myöskään oteta lääkäriin vastaanotolle, vaan päivystävät sairaanhoitajat ja työterveyshoitajat kirjoittavat tarvittavat sairaslomat. Tästä informoidaan työnantaja.

Kaikilla terveysasemilla influenssapotilaille järjestetään erilliset odotustilat, josta aiheutuu jonkin verran kulkujärjestelyjä.

2. INFLUENSSA A (H1N1) -VIRUSINFEKTION KOTIHOITO-OHJEET JA HOITON HAKEUTUMINEN

2.1 Varautuminen kotihoitoon

Varaudu influenssan hoitoon kuten kausi-influenssan hoitoon kotona. Huolehdi että kotona olisi seuraavia tarvikkeita:

- toimiva kuumemittari,
- käsienvesiliuosta annostelupullossa (wc, keittiö),
- talouspyyhkeitä käsien kuivaamiseen pesun jälkeen,
- toissijaisesti käsien desinfiomishuuhdetta,
- kuumelääkettä lapsille ja aikuisille (parasetamoli, ipubrofeeni, naprokseeni),
- muuta oirelääkettä esim. yskänlääke, jota saa ilman reseptiä apteekista,
- ole selvillä käsihygienian merkityksestä ja toteutuksesta,
- ole selvillä yskimishygieniasta,
- riittävästi sopivaa juotavaa,
- oma sänky ja huone kuumeiselle, jos mahdollista.

2.2 Riskin vähentäminen kotihoidossa

Kun influenssaan sairastunutta henkilöä hoidetaan kotona, samassa taloudessa asuvat ja hoitoa antavat henkilöt voivat pienentää influenssan leviämisen riskiä seuraavilla toimenpiteillä:

- Pidä tartunnan saanut henkilö erossa muista (ks. Sairastuneen sijoittaminen), erityisesti riskiryhmiin kuuluvista henkilöistä (pitkäaikaissairaat, raskaana olevat ja alle 3-vuotiaat lapset).
- Muistuta potilasta peittämään nenänsä ja suunsa yskiessään ja niistäessään sekä pesemään kätensä 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.
- Pese kätesi lähtiessäsi ja tullessasi asioilta, kaupasta tms.
- Jos itse 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.

2.3 Kun hoidat sairastunutta

- Vältä kohtaamasta kasvokkain sairastunutta.
- 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 desinfioivilla pyyhkeillä.
- Jos mahdollista, älä hoida sairastunutta, jos itse kuulut riskiryhmään.
- Jos itse 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 terveystieteiden keskuksen.

2.4 Hoitoon hakeutuminen

Välitöntä hoitoa vaativat oireet lapsilla (ks. myös Lasten hoito)

Jos lapsi sairastuu ja hänellä ilmenee jokin seuraavista influenssan yhteydessä esiintyvistä oireista, ota yhteyttä puhelimitse terveystieteiden keskuksen tilannearviota ja hoidon tarpeen arviointia varten.

Vakavat oireet:

- yleistilan lasku
- 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, ota yhteyttä puhelimitse terveystieteiden keskuksen tilannearvioita ja mahdollisten jälkitautien hoitoa varten.

Vakavat oireet:

- yleistilan selkeä huononeminen
- 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 voivat ottaa yhteyttä terveystieteiden keskuksen tai lääkäriin herkemmin

Jos sinulle/lapsellesi nousee äkillinen kuume (38 °C tai yli, alle 3-vuotiaalla yli 38,5 °C) ja tautiin liittyy kurkkukipua, yskää tai nuhaa, ja kuulut johonkin alla olevista riskiryhmistä

- olet raskaana, ota heti yhteyttä (ks. myös Raskaana olevien hoito)
- sairastat jotain seuraavista pitkäaikaissairauksista:
 - säännöllistä lääkitystä vaativa sydän- tai keuhkosairaus tai diabetes (ei lievä verenpaine-tauti),
 - 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,
 - sairaallosainen ylipaino (BMI eli Body Mass Index yli 40).

Lieväoireiset riskiryhmään kuuluvat hoitavat itsensä kotona. Jos kotihoidossa on ongelmia tai epäilet jälkitautia tai komplikaatiota, ota puhelimitse yhteys lähimpään terveyskeskukseen, jotta saat tietää tarvitsetko/ tarvitseeko lapsesi hoitoa influenssaan.

2.5 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 itse kuulut influenssan riskiryhmään, vältä lähikosketusta sairastuneiden henkilöiden kanssa.
- Raskaana olevien tulee välttää sairastuneen lähellä oleskelemista.
- Sairastuneiden perheenjäsenten ei tulisi hoitaa lapsia tai muita riskiryhmään kuuluvia henkilöitä.
- Kaikkien samassa taloudessa olevien tulisi pestä kätensä vedellä ja saippualla tai desinfiioivilla 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.

2.6 Sairastuneen sijoittaminen

- Sairastuneen henkilön tulisi mahdollisuuksien mukaan pysytellä eri huoneessa kuin muut samassa taloudessa olevat henkilöt.
- Huolehdi tuuleuksesta yhteisissä tiloissa: avaa ikkunat wc-tiloissa, keittiössä ja kylpyhuoneessa.
- 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 jo hävittyä, joten toipilasvaiheessa olevia lapsia ei tule viedä esim. päivähoitoon 7

vuorokauteen 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.

2.7 Siivoaminen, pyykinpesu ja puhtaanapito

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

3. INFLUENSsAA SAIRASTAVAN LAPSEN HOITO

Kuume on merkki elimistön tulehdusreaktiosta, joista valtaosa aiheutuu virusten tai bakteerien aiheuttamista infektioista. Kuumeella ei ole virallisesti hyväksyttyä raja-arvoa, mutta levossa olevalla lapsella yli 38,0 °C:een lämpöä voidaan pitää kuumeena. Kuume sinänsä ei juuri koskaan ole vaarallista. Virusperäisissä hengitystieinfektioissa kuume kestää keskimäärin 3 - 5 vrk, mutta kolmasosalla kuume jatkuu tätä pidempään. Joissain virusinfektioissa kuume voi kestää runsaan viikon. Kolme päivää ei siis ole mikään "normaalin" kuumeen raja eikä myöskään raja siihen, koska lapsi tulisi viedä lääkäriin. Muutama kuumevaihe vuodessa hengitystieinfektioiden ja ripulitautien yhteydessä on päiväkotikäisellä normaalia.

3.1 Yleistilan arviointi

Viitteitä vakavasta bakteeritulehduksesta ovat:

- heikentynyt yleistila
- juomattomuus
- käsittelyarkuus (lapsi parahtaa kosketettaessa heti itkuun)
- välinpitämättömyys
- jatkuva valitus
- tajunnan heikkeneminen
- petekiat iholla (pistemäisiä verenpurkauksia, jotka eivät häviä painettaessa).

3.2 Lapsen itsehoito

Kuumeisen lapsen hoidossa oleellista on mahdollisimman kevyt vaatetus, ympäristön viilentäminen esimerkiksi avaamalla ikkuna ja tarvittaessa pyyhkimällä ihoa haaleassa vedessä kostutetuilla pyyhkeillä. Viilentämisellä kuume laskee noin puoli astetta. Kuumeista lasta ei tule hikoiluttaa paksujen vällyjen alla. Kuume lisää nestetarvetta, ja lapselle on hyvä tarjota kylmää juotavaa. Energiantarvetta on syytä tyydyttää sokeripitoisella juomalla. Kuumeisen lapsen ei tarvitse maata sängyssä, vaan hän saa liikkua ja leikkiä vapaasti. Reilua rasittamista ja urheilua tulee kuitenkin kuumevaiheessa välttää. Kuumeisen lapsen ei tule myöskään kylmettää itseään ulkona, mutta päiväunien nukkuminen parvekkeella tai kauppareissu rattaissa on sallittua, kunhan vaatetus on sopiva.

Kuumelääkkeet eli tulehduskipulääkkeet ovat turvallisia, ja niitä on syytä käyttää silloin, kun lapsella on yli 38,5 °C:n kuume. Kuumelääkkeiden käyttö ei hidasta paranemista eikä estä vastustuskyvyn kehittymistä, joten mitään estettä niiden käytölle ei ole lievemmissäkään kuumeissa, etenkin jos lapsi on ärtyisä ja kivulias. Tulehduskipulääkkeet vähentävät mm. kurkkukipua, lihassärkyä ja yleistä epämiellyttävää oloa, joita erityisesti pienillä lapsilla on vaikea todeta. Lääkkeiden teho on suorassa suhteessa annokseen, joten "varovainen" annostelu ei ole perusteltavissa, vaan lääkkeitä kannattaa

annostella suositusten mukaisesti. Suomessa käytetyimpiä kuumelääkkeitä ovat parasetamoli, ibuprofeeni ja naprokseeni, joita apteekista saa useilla kauppanimillä. Tulehduskipulääkkeet alentavat kuumetta noin 1,5 °C ja vaikutus kestää muutaman tunnin. Naprokseenin vaikutusaika on pitempi ja sitä annostellaan kahdesti päivässä, kun parasetamolia ja ibuprofeenia annetaan normaalisti 3- 4 kertaa vrk:ssa. Suun kautta annostelu on kaikenikäisillä suositeltavampi vaihtoehto kuin peräpuikot. Asetyylisalisyylihappoa eli aspiriinia ei tule käyttää pienillä lapsilla infektioiden yhteydessä siihen liittyvän maksavaurioriskin vuoksi.

3.3 Milloin hoitoon

Jos lapsi on hyväkuntoinen ja hänellä on selvät flunssan oireet, tilannetta voidaan seurata muutama päivä kotona. Olennaista on **lapsen yleisvointi**. Mikäli lapsi on vanhempien mielestä poikkeuksellisen väsynyt ja sairaanoloinen, hänet tulee toimittaa lääkäriin ensimmäisenä kuumepäivänä. Toisaalta flunssaisen mutta hyväkuntoisen lapsen viideskään kuumepäivä ei välttämättä edellytä lääkarissäkäyntiä. Tilanteita, jolloin on syytä ottaa yhteyttä terveyskeskukseen ja annettujen ohjeiden mukaan kuumeinen lapsi on syytä viedä lääkäriin:

- alle 3 kuukauden ikäiselle lapselle nousee kuume (yli 38 °C),
- kuumeisella lapsella on korvasärkyä, virtsavaivoja, voimakasta päänsärkyä tai vatsakipuja,
- kuumeinen lapsi on sekava tai muuten poikkeuksellisen sairaanoloinen,
- kuumeiselle lapselle ilmaantuu mustelmia ihoon,
- kuumeinen lapsi alkaa ontua tai jokin nivel turpoaa,
- kuumeen syy on epäselvä,
- kuume alkaa uudelleen oltuaan poissa.

3.4 Kuumeen oireenmukaisen hoidon aiheet lapsella

- Kuumeeseen liittyy haitallisessa määrin seurannaisoireita, kuten lihassärkyjä, päänsärkyä, pahoinvointia, kipuja ja pahanolontunnetta sekä huomattavaa väsymystä.
- Kuume on huomattavan korkea (39 - 39.5 °C).
- Kuumekouristustaipumus.
- Lapsella on vakava perussairaus, jossa kuume on haitaksi, esimerkiksi vaikea sydän-, keuhko- tai munuaissairaus.

3.5 Yleishoito

- Riittävä nesteen nauttiminen. Teoreettinen nestetarve esimerkiksi 10-kiloiselle on 10 dl/vrk ja 20-kiloiselle 15 dl/vrk. Huomaa kuumeen, oksentelun ja ripulin aiheuttama lisätarve.

- Kevyt, maistuva ruoka. Ruokahalu on usein alentunut, mistä ei ole syytä huolestua.
- Kovan fyysisen rasituksen (esim. urheilu) välttäminen
- Kevyt vaatetus ja peitto.

3.6 Lääkehoito

- Kuumelääke tulee annostella vain tarvittaessa.
- Ensisijainen lääke on parasetamoli. (esim. Panadol)
 - Kerta-annos 15 mg/kg, enimmäisannos 60 mg/kg/vrk. Tällä saavutetaan noin 1.5 °C lämmön alenema 1 - 2 tunnin kuluttua lääkkeen nauttimisesta. Vaikutuksen kesto on 5 - 6 tuntia.
- Muita käyttökelpoisia kuumelääkkeitä lapsipotilailla ovat ibuprofeeni (esim. Burana) (> 6 kg) ja naprokseeni (esim. Naprometin) (> 12 kk), joiden kuumetta alentava teho on vähintään yhtä hyvä kuin parasetamolien ja vaikutusaika pitempi.
 - Ibuprofeenin kerta-annos on 10 mg/kg, enimmäisannos 40 mg/kg/vrk
 - Naprokseenin kerta-annos on 5 mg/kg, enimmäisannos 10 mg/kg/vrk.
- Asetyylisalisyylihappoa (Asperin, Disperin) ei tule käyttää lapsipotilaiden ensisijaisena kuumelääkkeenä, koska se aiheuttaa parasetamolia enemmän sivuvaikutuksia, kuten vatsaärsytystä ja -kipua, pahoinvointia, vuototaipumusta, joskus allergisia reaktioita. On myös viitteellistä näyttöä siitä, että asetyylisalisyyshapon käyttöön kuumesairauksien yhteydessä voi liittyä harvinainen, mutta vakava sivuvaikutus, ns. Reyen oireyhtymä.
- **Parasetamolien edut** muihin kuumetta alentaviin lääkkeisiin verrattuna
 - on hyvin siedetty,
 - aiheuttaa vähän tai ei juuri lainkaan vakavia sivuvaikutuksia suositeltuina annoksina,
 - ei vaikuta vuoto- ja hyytymistekijöihin,
 - allergiat ovat harvinaisia,
 - kuumetta alentava teho on todistettu ja hyvin dokumentoitu.

4. RASKAANA OLEVAN ÄIDIN HOITO

Ohjeet koskevat koko raskausaikaa ja neljä viikkoa synnytyksen jälkeen.

Kaikille raskaana oleville influenssan oireita saaville aloitetaan viruslääkitys. Yhdysvaltojen ja Euroopan lääkelaitokset ovat hyväksyneet influenssan hoidossa käytettyjen viruslääkkeiden käytön raskauden aikana. Lääkehoidon aloittaminen mahdollisimman pian oireiden alkamisen jälkeen parantaa lääkkeen tehoa.

- Oireiden ilmaannuttua ota heti yhteys äitiysneuvolaan.
- Äitiysneuvolan ollessa suljettuna, ota yhteys influenssavastaanotolle ja päivystysaikana lääkäripäivystykseen.
- Neuvolasta tai influenssavastaanotolta toimitetaan odottavalle äidille Tamiflu -viruslääkeresepti esim. terveen perheenjäsenen kautta.
- Lievästi oireileva raskaana oleva voi sairastaa influenssan turvallisesti kotona edellä mainittuja kotihoito-ohjeita noudattaen.
- Jos neuvolassa käynti on sikiön ja äidin voinnin seurannan vuoksi tarpeellinen sairastamisen aikana, siihen varataan vastaanottoaika.
- Puhelinsoiton perusteella kirjoitetaan odottavalle äidille myös sairaslomatodistus työnantajaa varten.