

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,
- käsienpesuliuosta 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 desinfiioivilla 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,
 - sairaaloinen 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 desinfioivilla 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 tuuletuksesta 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 roskeen. 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.