



## INFLUENSSAN KOTIHOITO-OHJEET

Yleisimpiä oireita ovat äkillinen korkea kuume, johon liittyy lihaskipua, päänsärkyä ja huonovointisuutta. Lisäksi muita oireita ovat kurkkukipu, yskä ja nuha. Influenssa ei tyypillisesti ala pelkällä nuhalla. Muita mahdollisia oireita ovat jäsenten särky, päänsärky, vilunväristykset ja väsymys. Influenssa tarttuu henkilöstä toiseen yskittäessä ja aivastettaessa tai hengitystie-eritteillä tahriintuneiden käsien välityksellä.

### Tartuntavaaraa voi vähentää:

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai 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 alkoholipitoisia käsien desinfiointiaineita, erityisesti yskittyäsi tai aivastettuasi.
- Vältä koskemasta silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt/desinfioinut käsiäsi.

### Influenssan hoito kotona

Jos oireesi ovat lieviä, etkä kuulu riskiryhmiin, lääkärin tekemää taudinmääritystä tai viruslääkehoitoa ei tarvita, vaan taudin voi sairastaa kotona.

- Vältä läheistä kontaktia muihin ja pysytköte kotona, kunnes kuume on poissa ja muut oireet vähenemässä.
- Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää.
- Kuumetta ja särkyä voi lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä. Influenssa paranee useimmiten noin viikon kotilevolla.
- Älä mene sairaana töihin tai kouluun. Töihin ja kouluun voi palata, kun kuume on poissa ja yleistila on normaali. Samat ohjeet koskevat päivähoidossa olevaa lasta.
- Älä myöskään hoida pieniä lapsia sairaana ollessasi.
- Jos mahdollista, pyydä jotakuta toista käymään kaupassa tai hoitamaan muita asioita puolestasi.
- Tarkkaile vointiasi ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä omalle terveysasemalle.



Sosiaali- ja terveyskeskus  
Terveyspalvelut



## Hoitoon hakeutuminen

Jos **lapsi** sairastuu ja hänellä ilmenee jokin seuraavista oireista, vie lapsi mahdollisimman pian lääkärin hoitoon. Välitöntä hoitoa vaativat oireet influenssaa sairastavilla lapsilla:

- 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.

Jos sairastut, ja sinulla ilmenee jokin seuraavista oireista, hakeudu mahdollisimman pian lääkärin hoitoon. Välitöntä hoitoa vaativat oireet influenssaa sairastavilla **aikuisilla**:

- 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.