

Tiedote 17.7.2009

Estä influenssan leviäminen

Influenssa tarttuu ihmisestä toiseen pisaratartuntana sairaan yskiessä tai aivastaessa tai hengitystie-eritteillä tahraantuneiden käsien välityksellä.

Näin vähennät tartuntavaaraa

Terveenä

- Pidä kädet puhtaina. Pese kädet vedellä ja saippualla tai puhdistaneella alkoholipitoisella käsihuuhteella tai pyyhkeellä.
- Älä kosketele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi. Olet voinut saada viruksia käsiisi vaikkapa likaisesta ovenkahvasta.
- Älä mene lähelle sairasta ihmistä.

Sairaana

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Heitä käytetty nenäliina roskiin.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Pese kädet aivastamisen ja niistämisen jälkeen vedellä ja saippualla tai puhdistaneella alkoholipitoisella käsihuuhteella tai pyyhkeellä.
- Älä mene sairaana töihin, kouluun tai asioille. Näin estät muita saamasta tartuntaa.

Seuraa terveydentilaasi ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteys lääkäriin. Jos oireet ovat lieviä ja olet perusterve, riittää kotihoito ja yleinen influenssan hoito-ohjeiden noudattaminen.

Influenssan oireet

- Kuume (yleensä yli 38 astetta)
- Yskä, kurkkukipu ja nuha
- Jäsenten särky, päänsärky, vilunväristykset, väsymys

Lähde ja lisätiedot: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, www.thl.fi