

9.9.2009

## Hyvä tietää influenssasta ja sikainfluenssasta

Influenssalla tarkoitetaan influenssa A- ja B-virusten aiheuttamaa hengitysteiden tulehdusta. Ns. kausi-influenssa saapuu Suomeen yleensä joulukuun ja maaliskuun välissä, ja epidemia kestää 6 – 8 viikkoa. Merkittävä osa työikäisestä väestöstä sairastuu joka vuosi influenssaan, sillä sitä aiheuttavat virukset kykenevät jatkuvasti muuttamaan muotoaan.

Influenssa leviää pisaratartuntana. Sen voi saada sairaan yskiessä tai aivastaessa tai esimerkiksi likaisesta ovenkahvasta. Tartunnan välttäminen on vaikeaa, sillä sairastunut erittää virusta jo ennen sairastumisoireittensa alkamista. Tartuntavaaraa voi vähentää huolehtimalla hyvästä käsihygieniasta ja välttämällä kasvojensa (nenä, silmät, suu) käsillä koskettelua.

Influenssan itämisaika on yleensä 2–3 päivää. Taudin yleensä 3-6 päivää jatkuvia oireita ovat mm. kuume (yleensä yli 38 astetta), vilunväristykset, väsymys, yskä, kurkkukipu, nuha, jäsenten särky, päänsärky. Mikäli oireet tuntuvat vakavilta, kannattaa ottaa yhteyttä työterveyshoitajaan tai lääkäriin.

Influenssapotilaan sairausloman tarve on yleensä 3-6 vuorokautta. Varmista sairauspoissolokäytäntö työnantajaltasi. Monet työnantajat hyväksyvät etenkin epidemia-aikana poissaolon omalla ilmoituksella.

Influenssan tavallinen jälkitauti on keuhkokuume.

### Kausi-influenssarokotteet

Rokotus on tärkein keino ehkäistä jokavuotista ns. kausi-influenssaa, Loppuvuoden ja alkuvuoden 2010 kausi-influenssan torjumiseen tarkoitettut influenssarokotteet ovat nyt saatavilla myös Terveystalon toimipaikoista.

Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittää vuosittain influenssarokotteessa käytettävät viruskannat vastaamaan kunakin vuonna odotettavissa olevia epidemiaa aiheuttavia influenssavirustyyppiä.

Kunkin kausi-influenssarokotuksen suojateho säilyy noin vuoden. Rokote tulee siis ottaa vuosittain sekä suojan lyhytaikaisuuden että rokotteen koostumuksen vaihtelun vuoksi. Rokotteet eivät sisällä eläviä, eivätkä kokonaisia viruksia. Itse rokote ei siis aiheuta influenssaa.

### Sikainfluenssa

A(H1N1)v -viruksen aiheuttaman ns. sikainfluenssan on todettu muistuttavan vakavuusasteeltaan tavanomaista kausi-influenssaa. Tyypillinen oire on äkillisesti alkava korkea kuume. Lisäksi usein esiintyy kurkkukipua, kuivaa yskää, nenän tukkoisuutta, päänsärkyä ja lihaskipuja. Kuume alkaa yleensä laskea kolmantena oirepäivänä ja palaa normaaliksi 3-6 vuorokaudessa. Hengitystieoireet voivat lisääntyä ja jatkua jopa kaksi viikkoa kuumeen jo hävinnyt.

Potilaat, joilla oireet ovat lieviä ja jotka eivät kuulu riskiryhmiin, eivät tarvitse lääkärin tekemää taudin määrittystä eivätkä erityistä lääkettä. Kuumeita voi alentaa reseptivapaasti saatavilla parasetamoli- tai ibuprofeenilääkkeillä. Kuumeiselle potilaalle on tärkeää riittävä nesteiden nauttiminen.

Sikainfluenssan riskiryhmään kuuluvia ovat säännöllistä monilääkitystä käyttävät, kroonista maksan tai munuaisen vajaatoimintaa sairastavat, potilaat, joiden sairastama tauti tai siihen annettava hoito heikentää vastustuskykyä, kroonista neurologista tautia sairastavat, sairaalloisesti ylipainoiset ja raskaana olevat.

9.9.2009

Jos epäilet sairastavasi sikainfluenssaa, lepää kotona ja vältä tarpeettomia ihmiskontakteja. Yskiessä ja aivastaessa suojaa suu kertakäyttönenäliinalla. Heitä käytetty nenäliina roskeen. Jos kertakäyttönenäliinaa ei ole, yski/aivasta hihan yläosaan. Aivastamisen ja niistämisen jälkeen pese kädet vedellä ja saippualla tai puhdistaneella alkoholipitoisella käsihuuhteella tai pyyhkeellä.

Lääkäriin kannattaa hakeutua, jos kuulut influenssan riskiryhmään (katso edellä), tauti on voimakas-oireinen, korkea kuume kestää yli viikon, rintaan pistää tai tuntuu voimattomuutta tai poikkeuksellista väsymystä. Kuvatut oireet saattavat viitata keuhkokuumeeseen tai sydänlihastulehdukseen. Sikainfluenssassa sairausloman tarve on yleensä 3-6 vuorokautta. Varmista sairauspoissolokäytäntö työnantajaltasi. Monet työnantajat hyväksyvät etenkin epidemia-aikana poissaolon omalla ilmoituksella.

### Sikainfluenssarokote

A(H1N1)v -rokotteen testaaminen alkoi Suomessa elokuussa Tampereen yliopiston rokotetutkimuskeskuksen johdolla, ja lääkeyhtiö GSK:n Suomeen toimittaman A(H1N1)-rokotteen ensimmäisen erän (250 000 annosta) arvioidaan saapuvan maahan syyskuun aikana.

## OHJEITA

### Näin vähennät influenssan tartuntavaaraa terveenä:

- Pidä kädet puhtaina. Pese kädet vedellä ja saippualla tai puhdistaneella alkoholipitoisella käsihuuhteella tai pyyhkeellä.
- Älä kosketele silmiä, nenää tai suuta, ellei ole juuri pessyt käsiäsi.
- Älä mene lähelle sairasta ihmistä.

### Näin vältät influenssatartunnan leviämistä sairaana:

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Heitä käytetty nenäliina heti roskeen.
  - 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.

*Lähde ja lisätiedot: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, [www.thl.fi](http://www.thl.fi)*

Terveystalo seuraa influenssatilanteen kehittymistä. Päivitämme ohjeistustamme tarpeen mukaan. Päivitettyä tietoa löytyy myös verkkosivustoltamme osoitteesta [www.terveystalo.com](http://www.terveystalo.com).

SUOMEN TERVEYSTALO OY