

# Suojaudu influenssalta

## Ohjeita matkailijoille

### Suojaudu influenssalta

- Influenssa tarttuu ihmisestä toiseen pisaratartuntana yskinessä ja aivastaessa tai hengitystie-eritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä.
- Tartuntoja voidaan ehkäistä pesemällä kädet vedellä ja saippualla tai käyttämällä alkoholipitoisia käsihuuhteita tai -pyyhkeitä. Hyvä käsihygienia ehkäisee myös muita tartuntatauteja.

### Ennen matkaa ja matkalla

- Tarkista, että matkavakuutusesi ja sen ehdot ovat kunnossa. Euroopassa matkustettaessa kannattaa lisäksi hankkia eurooppalainen sairaanhoitokortti ([www.kela.fi](http://www.kela.fi)).

- Vältä olemasta lähellä sairasta ihmistä. Vältä koskemasta silmiä, nenää tai suuta ja huolehdi hyvästä käsihygieniasta. Virukset leviävät usein siten, että henkilö koskettaa ensin kädellään jotain viruksen saattamaa ja koskee sen jälkeen silmiä, nenää tai suuta.
- Pysytele erossa muista, kun olet itse sairas. Älä matkusta sairaana.
- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla kun yskit tai aivastat. Heitä käytetty nenäliina roskiin. Näin voit estää muita sairastumasta.
- Jos sairastut matkan aikana, noudata paikallisten viranomaisten ohjeita. Matkanjärjestäjät ja paikallinen Suomen edustusto (suurlähetystö tai konsulaatti) auttavat löytämään asianmukaisen terveyspalvelun.

### Matkan jälkeen

Influenssan leviämistä voidaan estää tehokkaasti tunnistamalla ajoissa sairastuneet ja estämällä näin lisätartunnat. Epidemia-alueilta palaavan matkailijan tulee seurata terveydentilaansa.

Jos olet matkustanut epidemia-alueella, tarkkaile oloasi viikko matkan jälkeen. Ota puhelimella yhteyttä oman terveyskeskukseen tai työterveyshuoltoon, jos sinulla ilmenee seitsemän päivän kuluessa kotiinpaluusta seuraavia oireita:

- kuumetta (yli 38°C)
- hengitystieoireita kuten yskää tai nuhaa tai kurkkukipua.

Influenssan muita tyypillisiä oireita ovat jäsenten särky, päänsärky, vilunväristykset ja väsymys.

Tartuntojen välttämiseksi älä lähde vastaanotolle ilman, että olet ensin keskustellut lääkärin kanssa. Lääkäri haastattelee sinut ja selvittää tarkat matkustus- ja oiretiedot sekä ohjaa sinut tarvittaessa tutkimuksiin ja hoitoon.

Influenssatartunta varmistetaan epidemian alkuvaiheessa aina laboratoriotutkimuksella. Henkilöiden, jotka tietävät olleensa läheisessä kosketuksessa influenssaan A/H1N1 (sikainfluenssa) sairastuneen kanssa, tulee myös seurata terveydentilaansa.

### Tietoa influenssasta maailmalla ja mahdolliset matkustusrajoitukset

Tilanne voi muuttua nopeasti, joten tietoa kohdemaan tilanteesta kannattaa etsiä verkosta.

#### Ulkoministeriö

<http://formin.finland.fi> > Matkustaminen

#### Euroopan tautivirasto ECDC

<http://ecdc.europa.eu>

#### Maailman terveysjärjestö WHO

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>

#### Yhdysvaltain tartuntatautivirasto CDC

<http://wwwn.cdc.gov/travel/content/swine-flu.aspx>



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS