

STOP INFLUENSSA

Estä influenssan leviäminen

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

Näin vähennät tartuntavaaraa Terveenä

- Pidä kädet puhtaina. Pese kädet vedellä ja saippualla tai puhdistaneella alkoholipitoisella käsihuuhteella tai pyyhkeellä.
- Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellei 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, kun tiedät olleesi läheisessä yhteydessä A/H1N1-influenssaan sairastuneen kanssa.

Ennen matkaa ja matkalla

- Tarkista, että matkavakuutusasi ja sen ehdot ovat kunnossa. Euroopassa matkustettaessa kannattaa lisäksi hankkia eurooppalainen sairaanhoitokortti (www.kela.fi).
- Selvitä tarvittaessa etukäteen kohdemaan tilanne ja matkustusrajoitukset.
- Kun olet matkalla, seuraa paikallisia tiedotteita ja viranomaisien ohjeita.
- Huolehdi hyvästä käsihygieniasta. Samalla estät muita tauteja.
- Älä matkusta sairaana.
- Jos sairastut matkan aikana ja tarvitset lääkärin hoitoa, matkanjärjestäjä, paikalliset viranomaiset tai Suomen edustusto (suurlähetystö tai konsulaatti) auttavat löytämään asianmukaisen terveyspalvelun.

Matkan jälkeen

Influenssan leviämistä voidaan estää tehokkaasti tunnistamalla ajoissa sairastuneet ja estämällä heitä tartuttamasta muita. Seuraa matkan jälkeen terveydentilaasi.

- Ota puhelimitse yhteys omaan terveyskeskukseen tai työterveyshuoltoon, jos sinulla ilmenee viikon kuluessa kotiinpaluusta influenssan oireita.
- Älä lähde vastaanotolle ilman, että olet ensin keskustellut puhelimitse lääkärin kanssa. Näin vältät tartuttamasta muita. Kerro lääkärille oireistasi, matkastasi ja oletko ollut läheisessä yhteydessä influenssaan sairastavien ihmisten kanssa. Lääkäri ohjaa sinut tarvittaessa tutkimuksiin ja hoitoon.

Influenssan oireet

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

Influenssa Suomessa

Tilanne ja lisäohjeet: www.thl.fi

Influenssa maailmalla

Matkaa suunniteltaessa kannattaa etsiä tietoa kohdemaan tilanteesta verkosta. Tilanne eri maissa voi muuttua nopeasti. Tietoa epidemiasta ja matkustussuosituksista löytyy seuraavilta sivuilta:

Ulkoministeriö

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

Euroopan tautivirasto ECDC

<http://ecdc.europa.eu>

Yhdysvaltojen tartuntatautivirasto CDC

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

Maailman terveysjärjestö WHO

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



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS