

TOIMINTAOHJE A H1N1-INFLUENSSAN (SIKAINFLUENSSA) AIKANA TYÖPAIKOILLA

Lyhyesti:

A H1N1-influenssan yleisimmät oireet

- äkillinen yli 38 asteen lämpö
- tavanomaiset flunssan oireet kuten lihassärky, päänsärky, vilunväristykset ja väsymys
- hengitystieinfektion oireet kuten yskä, kurkkukipu, nuha
- myös oksentelua ja ripulia voi esiintyä

Virus tarttuu kuten muutkin virukset

- yskiessä ja aivastaessa
- hengitystie-eritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä

Tartunnan leviäminen

- Kantaja voi levittää virusta noin vrk ennen oireita ja noin 7 vrk sairastumisen jälkeen
- Lapset ja pitkäaikaissairaat voivat tartuttaa pidempäänkin
- Tarttuvimmillaan muutaman ensimmäisen oirepäivän aikana

Työpaikoilla tavoitteena leviämisen estäminen:

- Käsi- ja yskimishygieneiohjeiden noudattaminen tärkeää

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat
- Laita käytetty nenäliina välittömästi roskiin
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi
- Pese kädet vedellä ja saippualla heti yskimisen tai aivastamisen jälkeen
- Käsien desinfektioaine tarpeen vaan silloin, kun vesipesu ei ole mahdollista
- Vältä kättelyä

- Sairastuneen tulee pysyä töistä poissa, kunnes on kuumeeton ja oireeton vähintään vuorokauden.

- Lähde kotiin, jos sairastut kesken päivän.

- Mikäli työpaikalla ilmenee useita tartuntatapauksia, siitä tulee ilmoittaa paikallisille terveysviranomaisille.

Toiminta tartunnan aikana:

- **Jos epäilet A H1N1-influenssaa, yhteys terveydenhuoltoon PUHELIMITSE**
- **Ei sairaana töihin, vaan heti soitto esimiehelle, ettei levitä tautia työpaikalla**
- **Riskiryhmään kuuluvien tulee ottaa välittömästi yhteyttä työterveyshuoltoon tai päivystykseen lääkityksen tai muun hoidon tarpeen arvioimiseksi.**
- **Riskiryhmiin kuuluvat:**
 - säännöllistä lääkitystä vaativa sydänsairaus (ei lievä verenpainetauti)
 - keuhkosairaus (säännöllistä lääkitystä saavat astmapotilaat)
 - diabetes
 - krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta
 - potilaat, joiden sairastama tauti heikentää vastustuskykyä (mm. leukemia, hiv)
 - potilaat, jotka saavat vastustuskykyä heikentävää hoitoa (mm. elinsiirto- ja solusalpaajat)
 - krooninen neurologinen sairaus tai hermolihasauti
 - sairaaloinen ylipaino
 - raskaana olevat

Sairaspoissaolon todistaminen:

- **Sairaslomaa ensisijaisesti esimiehen luvalla 3-5 vrk tai terveydenhoitajan /lääkärin puhelinilmoituksella ____ vrk**
- **Pitempiaikaisemmat todistukset lääkäriltä oman terveyskeskuksen influenssavastaanotolta**

Hoito:

- **Henkilöt, joiden oireet ovat lieviä eivätkä kuulu riskiryhmiin, eivät pääsääntöisesti tarvitse lääkärin tekemää taudinmäärittystä eikä lääkehoitoa.**
- **Kotihoito on pääosalle sairastuneista riittävä tavanomaisten flunssan hoito-ohjeiden mukaisesti. Lepo ja riittävä nesteytyksestä huolehtiminen tärkeää.**
- **Välitöntä hoitoa vaativat: Ota puhelimitse yhteyttä työterveyshuoltoon tai päivystysaikana päivystykseen, jos sinulla esiintyy:**
 - hengitysvaikeuksia
 - kipua tai painetta rinnassa
 - äkillistä huimausta tai sekavuutta
 - voimakasta tai jatkuvaa oksentelua
 - jos influenssan kaltaiset oireet häviävät, mutta palaavat sitten kuumeen tai pahemman yskän kera

A H1N1-influenssan hoito ja ehkäisy kotona:

- Vältä läheistä kontaktia muihin ja pysytkö kotona oireiden keston ajan. Älä kutsu vieraita kotiin sairastamisen aikana.
- Jos mahdollista, sairastuneen henkilön tulisi pysytellä eri huoneessa kuin muut samassa taloudessa olevat henkilöt
- Lepää ja nauti riittävästi nesteitä
- Kuumetta ja särkyä voi lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä (esim. parasetamoli, ibuprofeeni)
- Älä mene sairaana töihin tai kouluun
- Älä hoida pieniä lapsia sairaana ollessasi
- Jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta. Riskiryhmään kuuluvan ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja (jos hoidat, käytä suu-nenäsuojainta)
- Jos mahdollista, pyydä jotakuta toista käymään kaupassa tai hoitamaan muita asioita puolestasi

- Tarkkaile vointiasi ja jos siinä tapahtuu nopeaa heikkenemistä, ota välittömästi **puhelimitse** yhteyttä päivystävään hoitoyksikköön (myös illalla ja yöllä)
- Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suu ja nenä kertakäyttönenäliinalla tai käytä suu-nenäsuojainta, jos sellainen on saatavilla

TYÖPAIKKAKOHTAISET TERVEYDENHOITOPALVELUJEN YHTEYSNUMEROT:

Klo 8-16: Työterveyshoitaja Anna-Liisa Ania Puh. 451 3244
Työterveyshoitaja Päivi Rita-Luopa Puh. 451 3245
Työterveyshoitaja Tiina Kivipelto Puh. 040-7180678
Työterveyslääkäri Liisa Lempiäinen Puh. 451 3111

Päivystysaikana: Kurikan terveystakeskus Puh. 451 3111

Lisätietoja A H1N1-influenssasta: **thl.fi**