



Jyväskylän kaupungin kouluille, oppilaille ja heidän huoltajilleen

## Perusohjeita influenssaepidemian alkaessa

Jyväskylän seudulla moni lapsi ja nuori sairastuu influenssa A (H1N1)v -virustautiin lähiviikkoina. Tauti aiheuttaa lähinnä kausi-influenssan kaltaisen taudinkuvan, johon kuuluu tyypillisesti korkea kuume (yli 38 astetta), kuiva yskä ja nuha. Lihaskipuja, oksentelua tai ripulia saattaa myös esiintyä. Päänsärkyä on valtaosalla potilaista. Ensivaiheessa n. 15–20% väestöstä sairastaa taudin, mutta joissakin luokissa tai kouluissa sairastuvuus voi olla tätä huomattavasti suurempi. Suurin osa potilaista paranee taudista ilman ongelmia. Sairauden kesto on tavallisesti 3–5 vrk.

Sairauden leviämisen ehkäisemiseksi on tärkeää, että tauti sairastetaan kotona eikä puolikuntoisena tulla kouluun. Hyvän käsihygienian ja oikeiden yskimiskäytäntöjen merkitys on taudin ehkäisyssä myös ensiarvoisen tärkeää. Vaikka sairastuneita sattuisi runsaastikin, ei ole terveydellistä syytä tai tarvetta sulkea koulua tai rajoittaa muuten koulunkäyntiä.

Sairastuneelle suositellaan lepoa ja riittävää nesteiden nauttimista. Kuumetta ja särkyä helpottavaa lääkettä voi tarvittaessa ottaa.

Mikäli lapsi tai nuori kuuluu alla olevaan riskiryhmään, ja hän saa influenssaan sopivat oireet, tulee ottaa puhelimitse yhteyttä omaan terveysasemaan viruslääkityksen tarpeen arvioimiseksi.

### Riskiryhmän sairauksia ovat mm:

- säännöllistä lääkitystä vaativa sydänsairaus tai keuhkosairaus (säännöllistä lääkitystä saava astmapotilas) tai diabetes
- krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta
- vastustuskykyä heikentävä tauti, esim. leukemia, lymfooma, HIV-infektio
- tauti, johon saat vastustuskykyä heikentävää hoitoa
- krooninen neurologinen sairaus tai hermolihastauti
- sairaaloinen ylipaino (BMI eli Body Mass Index yli 40)

### Välitöntä hoitoa vaativat oireet lapsilla tai nuorilla

Jos lapsi tai nuori sairastuu, ja hänellä ilmenee jokin seuraavista influenssan yhteydessä esiintyvistä oireista, lääkärin hoitoon on hakeuduttava mahdollisimman pian:

- hengitysvaikeuksia
- lapsi tai nuori ei juo tarpeeksi
- voimakas tai jatkuva oksentelu
- kipu tai paine rinnassa
- äkillinen huimaus tai sekavuus
- influenssan kaltaiset oireet häviävät, mutta palaavat sitten kuumeen ja pahemman yskän kera

### Rokotus suoja

Rokotuksen antama suoja tautia vastaan alkaa noin 2 viikkoa rokotuksesta. Rokotuksen jälkeen tauti on lievä tai hyvin vähäoireinen. Rokotus suojaa hyvin sairauden aiheuttamilta jälkitaudeilta. Mikäli lapsi tai nuori on mahdollisesti sairastanut influenssan, voi hän silti turvallisesti ottaa H1N1v -rokotteen.

Lisätietoja saa Terveystoimen ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Jyväskylän kaupungin verkkosivuilta sekä luonnollisesti alueen terveysasemalta.