

Yleiset hygieniaohteet hengitystieinfektio tartuntojen ehkäisyssä

Hengitystieinfektiot kuten influenssa, RS-virus (respiratory syncytial virus), hinkuyskä ja SARS (severe acute respiratory syndrome) tarttuvat:

- Yskiessä ja aivastaessa
- Hengitystie-eritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä

Pysäytä mikrobin leviäminen:

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla kun yskit tai aivastat.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta paitasi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Laita käytetty nenäliina välittömästi roskeen.
- Hakeutuessasi tutkimuksiin ja hoitoon terveydenhuollon laitokseen sinulle saatetaan laittaa paperinen suu-nenäsuojus suojaamaan henkilökuntaa ja muita potilaita tartunnalta, kun yskit ja aivastelet.

Puhdista kätesi heti yskimisen tai aivastamisen jälkeen

- Pese kädet vedellä ja saippualla ja kuivaa kädet huolellisesti.

Miten toimit, jos epäilet sairastuneesi:

- Influenssan oireita ovat: korkea kuume (>38°C) vilunväristyksiä, kurkkukipu, lihassärkyt ja kuiva yskä.
- **Älä mene sairaana kouluun/töihin. Ota tarvittaessa yhteyttä oman koulusi/oppilaitoksesi terveydenhoitajaan tai työterveyshuoltoon/terveyskeskukseen puhelimitse.**
- Kotona on hyvä pysytellä leväten ja nesteitä nauttien, kunnes olet kuumeeton.
- Tarvittaessa kuumeeseen tai kipuun voi ottaa esimerkiksi parasetamolia
- Vältä kontakteja muihin sairauden aikana.
- Suositeltavaa on olla yksi kuumeeton päivä kotona.
- Lisätietoja omalta terveydenhoitajalta tai terveyskeskuksen hygieniahoidajalta

