



APTEEKKI

TIEDOTTAA



16.9.2009

NÄIN ESTÄT INFLUENSSAA LEVIÄMÄSTÄ

1. PESE KÄTESI VEDELLÄ JA SAIPPUALLA USEIN JA HUOLELLISESTI

- Kotiin tai työpaikalle saapuessasi
- Ennen ruokailua
- Yskimisen tai aivastuksen jälkeen
- WC-käynnin jälkeen

Pese käsiäsi noin puolen minuutin ajan. Kiinnitä erityishuomiota kynnen alusiin, sormiin ja sormien väleihin. Kuivaa kätesi huolellisesti ja sulje vesihana paperipyyhkeellä. Mikäli käsienspesu ei ole mahdollinen, voit desinfioida kätesi alkoholipohjaisella käsihuuhteella tai desinfektiopyyhkeellä. Desinfektiovalmistetta hierotaan huolellisesti käsiin noin puolen minuutin ajan. Huomioi erityisesti sormien välit sekä peukalot.

2. SUOJAA SUUSI JA NENÄSI KERTAKÄYTTÖNENÄLIINALLA, KUN YSKIT TAI AIVASTAT

- Jos nenäliinaa ei ole, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi
- Laita käytetty nenäliina välittömästi roskeen
- Jos olet sairas, voit suojata läheisiäsi käyttämällä kirurginmaskia

3. VÄLTÄ TARPEETONTA KOSKETUSTA TARTUNTAVAAARALLISIIN PINTOIHIN

- Tutkimusten mukaan influenssavirus voi säilyä pinnoilla 2–8 tuntia. Viruksen säilymiseen vaikuttavat ympäristön kosteusolot ja lämpötila.
- Vältä koskettamasta kaiteita ja muita tukirakenteita julkisissa tiloissa ja kulkuvälineissä
- Vältä koskettelemasta käsillä suuta, silmiä tai kasvojen aluetta
- Vältä epidemiatilanteessa kättelemistä

4. VÄLTÄ KANSANJOUKKOJA

- Virus leviää kosketuksen välityksellä ja pisaratartuntana lähikontaktissa.

5. JOS EPÄILET SAANEESI TARTUNNAN

- Influenssan oireita ovat korkea (yli 38 °C) kuume, hengitystieoireet, kuten kurkkukipu, yskä ja nuha, jäsenten särky, vilunväristykset, päänsärky ja väsymys
- Pysy kotona ja ota tarvittaessa yhteys lääkäriin.