

# Terveyskeskus tiedottaa:

**H1N1 rokotusten rokotusjärjestys** on määritelty lääketieteellisin perustein epidemiologisen tiedon valossa. **Rokotukset toteutetaan seuraavaa järjestystä noudattaen jota Kärsämäen terveyskeskus tiukasti noudattaa(Terveiden ja hyvinvoinnin laitos/Suositus 5/2009):**

1. Infektiopotilaita tai infektioille alttiita potilaita hoitava terveydenhuollon ja sosiaalihuollon sekä sairaankuljetuksen henkilöstö sekä apteekkien asiakaspalvelussa toimivat henkilöt.
2. Raskaana olevat naiset.
- 3. Sairautensa vuoksi riskiryhmiin kuuluvat 6kk:n –64vuotiaat**
4. Terveet 6–35 kuukauden ikäiset lapset.
5. Terveet 3–24 vuoden ikäiset lapset ja nuoret sekä varusmiehet.
6. Sairautensa vuoksi riskiryhmään kuuluvat 65 vuotta täyttäneet.

**Olemme aloittaneet vk 44 ensimmäisiin riskiryhmiin kuuluvien rokotukset. Vk 46 aloitamme H1N1 riskiryhmä 3. kuuluvien rokotukset sekä rokotukset kausi-influenssaa vastaan. Seuraaviin riskiryhmiin kuuluvien rokotuksista tiedotamme myöhemmin, kunhan saamme varmuuden rokotteiden saapumisaikataulusta.**

\*\*\*\*\*

## **H1N1- eli ns. pandemiarokotuksista:**

Rokotteet saapuvat maahamme loppusyksyn 2009 - alkukevään 2010 aikana viikoittaisissa erissä. Pandemiarokotetta ei ole saatavissa apteekeista ja se on alla mainituille riskiryhmille ilmainen. Suomessa käytettävä sikainfluenssarokote on ”täsmärokote”: virus ei ole ehtinyt muuntua puoli vuotta sitten rokotteeseen tehdyn virusvalinnan jälkeen. Rokotteen tiedetään aiheuttavan hyvin vasta-aineita rokotetussa jo yhden rokotuskerran jälkeen, ja siksi siltä voidaan odottaa hyvää tehoa. Jokaisesta rokotteen osasta on runsaasti tutkimustietoa ja kokemusta aiempien rokotteiden perusteella. Rokote ei sisällä aineita, jotka ovat haitallisia sikiölle tai raskauden kululle. Vaikutusmekanisminsa ja koostumuksensa perusteella rokotteen odotetaan aiheuttavan samanlaisia haittavaikutuksia kuin kausi-influenssarokotukset. Rokotuskohdan kipeytyminen on erittäin yleistä. Osalla rokotetuista ilmenee lisäksi päänsärkyä, lihas- ja nivelkipua sekä lämmönnousua. Haittavaikutukset menevät ohi päivässä tai parissa.

Entä tuleeko meille sikainfluenssaepidemia? Euroopan unionin alueella epidemia on jo käynnissä seitsemässä maassa. Noin viidessätoista maassa influenssatapausten määrä lisääntyy vuodenaikaan nähden erittäin poikkeuksellisella tavalla. Influenssaan perehtyneet asiantuntijat ovat yksimielisiä siitä, että sikainfluenssaepidemia tulee kaikkiin Euroopan maihin viimeistään tavallisen talvi-influenssakauden kuluessa. Lapissa alkaneen alueellisen epidemian jälkeen epidemia leviää muualle Suomeen viimeistään 3-4 viikon kuluessa. Rokottamalla kattavasti sikainfluenssan komplikaatioille alttiit ryhmät voidaan ehkäistä merkittävä määrä vakavia sairastumisia ja kuolemia.

Terveydenhuollon henkilöstö voi rokotteen ottamalla vähentää tartuntoja hoitamiinsa erityisen alttiisiin potilasryhmiin. Rokotuksilla taataan myös henkilökunnan riittävyys epidemian aikana. Rokotetulta äidiltä siirtyy sikiöön vasta-aineita, jotka suojaavat myös lasta ensimmäisten elinkuukausien aikana.(Petri Ruutu/Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimusprofessori)

**Rokotus on paras suoja influenssaa vastaan.**

# **ALOITAMME INFLUENSSA ja PANDEMIA ROKOTUKSET tk:ssa:**

**Keskiviikkona 11.11 klo 8-17**

**Sukunimi A-K**

**Torstaina 12.11 klo 8-17**

**Sukunimi L-Ö**

**Rokotuksiin kutsutaan:**

**1. Sairautensa vuoksi riskiryhmään kuuluvat 6 kuukauden - 64 vuoden ikäiset**

- Sairautensa vuoksi riskiryhmiin kuuluvat ovat kaikkein alttiimpia vaikealle taudille. Influenssan vuoksi perustauti voi pahentua ja toimintakyky huonontua. Sairautensa vuoksi aikaisessa vaiheessa rokotettavia ovat mm.henkilöt, joilla on
- säännöllistä lääkitystä vaativa sydänsairaus tai keuhkosairaus
  - krooninen aineenvaihduntasairaus, kuten diabetes tai lisämunuaisen kuoren vajaatoiminta.
  - krooninen maksasairaus tai munuaisten vajaatoiminta
  - tauti, joka heikentää vastustuskykyä esim. leukemia, lymfooma, HIV-infektio tai pernan poiston jälkitila
  - vastustuskykyä heikentävää hoitoa esim. elinsiirtoon, syöpähoitoon tai reumaan liittyen
  - krooninen neurologinen sairaus tai hermolihasauti.
  - lapsille, jotka sairautensa vuoksi kuuluvat lääketieteellisiin riskiryhmiin

Pandemia- ja influenssarokotukset voidaan pistää yhtä aikaa eri pistopaikkoihin. **Sekä pandemia- että influenssarokotuksen saavat tässä vaiheessa sairautensa vuoksi riskiryhmään kuuluvat 6kk:n – 64v:n ikäiset kuntalaiset. (Myös lapset jotka ottavat mol. rokotukset voidaan rokottaa ao. päivinä)**

Jos Kela- kortissa on jokin seuraavista erityiskorvattaviin lääkkeisiin oikeuttavan sairauden numerotunnuksesta: **103, 105, 117, 127, 137, 201, 203, 206 tai 207**, kuulut maksuttoman rokotuksen piiriin.

**2. Kaikki yli 65-vuotiaat**

- **Kaikki yli 65-v saavat maksuttoman kausi-influenssa rokotuksen, mutta eivät tässä vaiheessa vielä pandemiarokotetta**

**3. 6-35 kuukauden ikäiset lapset**

- Thl suosittelee kausi- influenssa- rokotusta kaikille terveille 6-35 kk:n ikäisille lapsille
- **Terveet lapset 6-35 kk voivat tilata ajan kausi-influenssa rokotukseen Th Ulla Lehtolalta (p.044-4456919).**

Jos sinulla on todettu hyvin voimakas yliherkkyys (anafylaktinen reaktio) kananmunalle, ei influenssarokotusta tai pandemiarokotusta suositella.

**Aikuisen rokotuksen indikaatioita eivät ole esim. seuraavat: Dieettihoitoinen diabetes ei ole aikaisen rokotuksen peruste, eikä pysyvä verenpainelääkitys tarkoita sydänsairautta. Neurologisista taudeista migreeni ei ole aikaisen rokotuksen indikaatio.**

## **Kotihoito rokottaa omat asiakkaansa kausi-influenssaa vastaan.**

Jos kuulut H1N1 riskiryhmiin ja etkä pääse terveyskeskukseen rokotukseen, sovi H1N1 rokotteen pistämisestä kotona kotihoidon sh:n kanssa p.044-4456931.

## **H1N1 / Sikainfluenssan tarttuminen ja oireet**

**Sikainfluenssa tarttuu kuten muutkin influenssavirukset: yskiessä ja aivastaessa tai hengitystie-eritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä.** Virus ei tartu ihmisestä lemmikkieläimeen. Se ei myöskään leviä elintarvikkeiden välityksellä, joten sianlihaa ja sianlihavalmisteita voi syödä turvallisesti. **Paras keino ehkäistä influenssaa on hyvä käsihygienia, eli käsien pesu saippualla ja vedellä sekä suun ja nenän suojaaminen kertakäyttönenäliinalla kun yskii tai aivastaa!!**

**Tartunnan saaneet ihmiset voivat tartuttaa virusta noin vuorokauden ennen oireiden ilmaantumista ja jopa seitsemän päivän ajan sairastumisensa jälkeen.** Lapset ja henkilöt, joilla on muita perussairauksia, voivat tartuttaa pidempäänkin. Oireinen henkilö on erityisen tartuttava muuttaman ensimmäisen vuorokauden aikana. **Influenssan itämisaika on tavallisesti noin 2–3 päivää, mutta oireet voivat alkaa 1–7 päivän aikana tartunnan saamisesta.** Tarkka tieto siitä, johtuvatko oireet influenssa A(H1N1)v -infektiosta, saadaan laboratoriotutkimuksilla. Niitä tehdään kaikille sairalaahoitoa tarvitseville sekä harkinnan mukaan riskiryhmiin kuuluville henkilöille.

**Sikainfluenssan oireet ovat samanlaisia kuin muidenkin influenssavirusten aiheuttamat. Yleisimpiä oireita ovat äkillinen kuume, kurkkukipu, yskä ja nuha. Influenssa ei tyypillisesti ala pelkällä nuhalla.**

Muita mahdollisia oireita ovat **jäsenten särky, päänsärky, vilunväristykset ja väsymys.** Oksentelu ja ripuli eivät ole tavallisia influenssassa, mutta näitäkin oireita voi esiintyä. Lapsilla voi olla myös vatsakipua.

### **Influenssan hoito**

Lievistä oireista kärsivät, riskiryhmiin kuulumattomat henkilöt eivät pääsääntöisesti tarvitse lääkärin tekemää taudinmäärittystä tai lääkehoitoa.

**Ota aina ensin yhteys puhelimitse terveyskeskukseen, mikäli tarvitset apua influenssanhoitoon. Puhelimessa saat joko kotihoito-ohjeet tai ajan influenssavastaanotolle, joka toimii vuodeosaston tiloissa. Kärsämäen influenssapuhelinnumero on 08-7726 322.**

**Riskiryhmiin kuuluvan on syytä soittaa terveyskeskukseen jos sairastuu kuumeiseen hengitystie-infektioon. Riskiryhmiä ovat raskaana olevat, syöpäsairaat sekä kroonisia sydän-, keuhko-, ja aineenvaihdunta sairauksia sairastavat (tarkemmin edellä).**

### **Hakeudu lääkäriin jos tunnet:**

- hengitysvaikeuksia, kipua tai painetta rinnassa
- äkillistä huimausta tai sekavuutta
- voimakasta oksentelua
- influenssan oireet häviävät, mutta palaavat takaisin

### **Vie lapsi lääkäriin, jos hänellä on influenssan kanssa jokin näistä oireista**

- hengitysvaikeuksia, iho on sinertävä tai harmaa
- lapsi ei juo tarpeeksi
- lapsi oksentaa voimakkaasti tai jatkuvasti
- lapsi on ärtyisä eikä halua olla sylissä
- influenssan kaltaiset oireet häviävät, mutta palaavat takaisin

**Päivystysnumeroon 08-7726 340 otetaan yhteyttä muissa päivystyksellisissä asioissa. Kiireetön ajanvaraus sekä laboratorioasioiden kysely ja ajanvaraukset muille vastaanotoille tapahtuu edelleen numerosta 08-7726 336 klo 13 jälkeen.**

### **Influenssan kotihoito-ohjeet:**

Jos oireesi ovat lieviä etkä kuulu riskiryhmiin (ks. ylempänä), lääkärin tekemää taudinmäärittystä tai viruslääkehoitoa ei pääsääntöisesti tarvita, vaan **taudin voi sairastaa kotona**. Vältä läheistä kontaktia muihin ja pysytköte kotona kunnes kuume on poissa ja muut oireet vähenemässä. **Influenssa paranee noin viikon kotilevolla.**

- Lepo ja riittävä nesteennauttiminen on tärkeää
- Tarv. kuumetta ja särkyä voi lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.
- **Älä mene sairaana töihin tai kouluun. Sairaslomatodistuksen saat tarvittaessa puhelimitse. Lasten olisi hyvä olla pois hoidosta/koulusta kunnes kuume on poissa ja muut oireet häviämässä**
- Älä myöskään hoida pieniä lapsia sairaana ollessasi.
- Jos mahdollista, pyydä jotakuta toista käymään kaupassa tai hoitamaan muita asioita puolestasi.

### **Kun hoidat sairastunutta**

Kun influenssaan sairastunutta henkilöä hoidetaan kotona, samassa taloudessa asuvat ja hoitoa antavat henkilöt voivat pienentää influenssan leviämisen riskiä välttämällä lähikosketusta sairastuneen kanssa. Tämä on erityisen tärkeää riskiryhmiin (ks. alempana) kuuluville.

Pidä huoli siitä, että kaikki samassa taloudessa olevat huolehtivat **hyvästä käsihygieniasta**.

Kun kotona on influenssaan sairastunut henkilö, muut samassa taloudessa asuvat voivat pienentää tartuntariskiä edellä mainittujen keinojen lisäksi mm. seuraavin tavoin:

- Jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta. Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja.
- Jos kuulut riskiryhmään mutta et voi välttää lähikosketusta sairastuneeseen, harkitse suunäsuojaimen käyttämistä, jos sellainen on saatavilla.
- Älä kutsu vierailijoita kotiin sairastamisen aikana.
- Huolehdi hyvästä ilmanvaihdosta yhteisissä tiloissa (esim. avaamalla ikkunat wc-tiloissa, keittiössä ja kylpyhuoneessa).
- Jos mahdollista, sairastuneen henkilön tulisi pysytellä eri huoneessa kuin muut samassa taloudessa olevat henkilöt.

Tarkkaile sairastuneen vointia ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä terveyskeskukseen.

### **Sairaalan lapsen hoitaminen**

Jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta. Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja.

Huolehdi, että lapsi saa riittävästi nestettä. Jos ruoka ei maistu esim. kurkkukivun vuoksi, energiaa saa sokeripitoisesta juomasta. Kun pidät sairastunutta lasta sylissäsi, pyri siihen että lapsi ei yski suoraan kasvoillesi.

Lapsen tulee olla poissa päivähoidosta, kunnes kuume on poissa ja muut oireet vähenemässä. Myös muita kontakteja perheen ulkopuolelle tulee välttää.

Tarkkaile lapsen vointia ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä terveyskeskukseen.

### **Siivoaminen, pyykinpesu ja puhtaanapito**

- Heitä käytetyt nenäliinat ja muut kertakäyttöiset tuotteet roskiin. Muista pestä kätesi, jos kosket käytettyihin nenäliinoihin yms.
- Kosketus- ja pöytäpinnat olisi hyvä pyyhkiä päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella.
- Sairastuneiden henkilöiden käyttämiä liinavaatteita, aterimia ja astioita ei tarvitse pestä erikseen.
- Pese liinavaatteet tavanomaiseen tapaan. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla tai desinfioivalla aineella.

Lisätietoa löytyy osoitteesta: [www.thl.fi](http://www.thl.fi) sekä [www.karsamaki.fi/tiedotteet](http://www.karsamaki.fi/tiedotteet)

T. Kärämäen kunta/ Sosisaali- ja terveyslautakunta  
Kärämäen terveyskeskus

Heimo Mikkonen  
johtava lääkäri

Tarja Vaitiniemi  
johtava hoitaja