

## SIVISTYSTOIMIALA SOSIAALI- JA TERVEYSTOIMIA

### A (H1N1) EPIDEMIA ON SAAVUTTANUT JÄMSÄN

Viime viikon sairaustapausten perusteella on varmistunut, että H1N1 –epidemia on alkanut myös Jämsässä. Koulujen ja oppilaitosten sekä päiväkotien ja muiden varhaiskasvatuksen hoitopaikkojen toiminta jatkuu normaalisti. Viikon 46 alussa kouluilta tai päiväkodeista on tullut tietoon muutama tautiryvä. Poikkeustoimiin päivähoitojärjestelyissä tai koulunkäynnissä ei ole tarvinnut ryhtyä.

Ohessa huoltajille vielä kerraten tietoa oireista, kotihoidosta, sairaalahoitoon hakeutumisesta ja riskiryhmistä. Lisäksi yhteystiedot terveyskeskuksiin ja tiedotuskäytänteitä.

#### Oireet ja perushoito

Yleisimpiä oireita ovat:

- äkillinen kuume (38 astetta tai yli, alle 3-vuotiailla yli 38,5 astetta)
- kurkkukipu, yskä ja nuha

Lisäksi saattaa esiintyä:

- jäsenten särkyä, päänsärkyä, vilunväristyksiä ja väsymystä
- oksentelua ja ripulia voi myös esiintyä
- lapsilla voi olla vatsakipua

Oireisena on syytä pysyä kotona. Useimmiten influenssa A (H1N1) –hoitoon riittää kotihoito. Kipu- ja särkylääkkeitä voi käyttää lähinnä kuumetta lieventävänä lääkityksenä. Korkeakuumeisissa, runsasoireisissa tapauksissa voidaan käyttää lääkärin määräämiä viruslääkkeitä.

Taudin vakavuus muistuttaa kausi-influenssaa ja valtaosa sairastuneista ei tarvitse lääkettä tai sairaalahoitoa. Tavallisesta kausi-influenssasta poiketen influenssa A(H1N1) –virukseen sairastuneet kuitenkin normaalia suurempi osa väestöstä.

Tartuntavaaraa torjutaan parhaiten hyvällä käsihygienialla ja noudattamalla oikeaa aivastus- ja niistämistekniikkaa. Töihin tai kouluun voi palata yhden kuumeettoman päivän jälkeen, oireiden muutenkin helpotettua.

#### Hoitoon hakeutuminen

Välitöntä hoitoa vaativia oireita lapsilla:

- hengitysvaikeuksia
- lapsi ei juo tarpeeksi
- lapsi ei herää tai ei reagoi mihinkään
- influenssan kaltaiset oireet häviävät, mutta palaavat sitten kuumeen ja pahemman yskän kera
- iho on sinertävä tai harmaa
- lapsi oksentaa voimakkaasti tai jatkuvasti
- lapsi on niin ärtyisä, ettei halua olla sylissä

Välitöntä hoitoa vaativat oireet aikuisilla

Jos sairastut ja sinulla ilmenee jokin seuraavista influenssan yhteydessä esiintyvistä oireista:

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

#### Riskiryhmiin kuuluvat tarvitsevat erityishuomiota

Jos epäilet A (H1N1) tartuntaa ja kuulut johonkin riskiryhmään, niin ota heti oireiden alkaessa yhteyttä terveyskeskukseen.

Riskiryhmiä ovat:

- raskaana olevat
- henkilöt, joilla on seuraavia pitkäaikaissairauksia:
  - säännöllistä lääkitystä vaativa sydänsairaus (ei lievä verenpainetauti), keuhkosairaus (säännöllistä lääkitystä saava astmapotilas) tai diabetes
  - krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta
  - potilaat, joiden sairastama tauti heikentää vastustuskykyä, esim. leukemia, lymfooma, HIV-infektio
  - potilaat, jotka saavat vastustuskykyä heikentävää hoitoa (elinsiirto, solusalpaajat, TNF-alfasalpaaja, kortikosteroidi > 15 mg/vrk yli 2 viikkoa, muu immuunivastetta heikentävä hoito)
  - krooninen neurologinen sairaus tai hermolihastauti
  - sairaallosainen ylipaino (BMI eli painoindeksi yli 40)

*Huom. alle 3 kuukauden ikäinen kuumeileva lapsi kuuluu aina viedä lääkärin arvioitavaksi.*

Tilanteen johdosta terveyskeskus on nostanut valmiustasoaan, jotta lääkärin tai sairaanhoitajan vastaanottoa tarvitsevat voivat saada viiveetöntä palvelua.

Yhteystiedot virka-aikana (klo 8-16) Jämsän A(H1N1) –infoon 0400 380 558 tai omalle terveysasemalle:

- Jämsän terveysasema puh. 020 638 3690
- Jämsänkosken terveysasema puh. 020 638 3401
- Kuhmoisten terveysasema puh. 020 638 3251
- Kuoreveden terveysasema puh. 020 638 3240
- Länkipohjan terveysasema puh. 020 638 3390
- Työterveyshuolto Jämsä puh. 020 638 3355
- Työterveyshuolto Jämsänkoski puh. 020 638 3361

Muina kuin virka-aikoina yhteys Jämsän pääterveysaseman ensiapuun puh. 020 638 3333. Toivomme huomioitavan, että päivystysaikana tapahtuva ensiavun puhelimen ruuhkautuminen heikentää ensiavun toimintamahdollisuuksia.

## Rokotukset

Vekkarissa 5.11.2009 ilmoitetut ajat säilyvät ennallaan, mutta lisäksi järjestetään varhennettuja rokotuspäiviä. Ylimääräisistä rokotuspäivistä ilmoitetaan erikseen. Rokotuksissa noudatetaan valtioneuvoston 24.9.2009 antaman asetuksen mukaista rokotusjärjestystä. Rokotuksiin vaikuttaa myös rokotteen saatavuus.

## Tilanneseuranta ja tiedotus

Jämsän kaupungin pandemiaryhmä seuraa tautitilannetta säännöllisesti ja tekee epidemiatilanteen edellyttämät päätökset kaupungin palveluorganisaatiossa. Tällä hetkellä arvioidaan, että epidemia huippu saavutetaan 2-3 viikon kuluessa.

Ohjeita sairastuneille löytyy mm. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen sivuilta ([www.tlh.fi](http://www.tlh.fi)) ja Jämsän kaupungin sivuilta ([www.jamsa.fi](http://www.jamsa.fi)). Lisäksi koteihin toimitetaan uusia tiedotteita tilanteen niin vaatiessa.

Toivomme, että epidemiatilanteesta huolimatta kodeissa suhtaudutaan tilanteeseen rauhallisesti ja noudatetaan annettuja kotihoidon ohjeita. Lisäksi huolehditaan siitä, että riskiryhmiin kuuluvat ja muut sairaalahoidon tarpeessa olevat pääsevät hoitotoimenpiteisiin.

Toistettakoon, että A(H1N1) –epidemian keskimääräinen vakavuus ei ylitä jokatalvista kausi-influenssaa.

Tässä vaiheessa (10.11.) mitään erityisempää perustetta siihen, että terve lapsi jää kotiopetukseen tai pois päivähoidosta, ei ole. Rokotuksen jälkeenkin tarvittaisiin 1-2 viikkoa poissaoloa, jotta tartunnalta voisi välttyä.

  
Leena Kilpeläinen  
Sivistystoimenjohtaja

  
Arto Vesala  
Hallintoylilääkäri