

**Suomen jääkiekkoliitto**

# **INFLUENSSA A(H1N1) OHJE JÄÄKIEKOSSA**

**Laatija:**

**MarkkuTuominen**

**CMO**

## YLEISTÄ

Maailmalla leviän Influenssa A(H1N1) viruksen oletetaan aiheuttavan epidemian Suomessa seuraavan 3 kuukauden kuluessa. Loppukesän aikana ilmenneet tautitapaukset ovat pääsääntöisesti siten olleet vielä matkustukseen liittyviä. Kilpailuolosuhteet, runsas kanssakäyminen urheilijoiden kesken ja kilpailua varten huippuunsa valmistettu elimistö lisää riskiä infektion leviämiseksi urheilutapahtumien aikana. Varsinaiselta epidemialta ei enää Suomessa säästyä. Heinäkuun 2009 aikana A(H1N1)-influenssaan sairastuneiden määrä suomalaisilla matkailijoilla lisääntyi nopeasti. Suomessa on liuettu, siis jo nyt ennen epidemian alkua, pois linjasta jossa pyritään tunnistamaan kaikki A(H1N1)v-infektiot ja jossa pyritään hoitamaan nämä potilaat viruslääkkeellä ja ehkäisemään ympäristötartuntoja jyrkillä karanteeneilla ja ehkäisyvälineillä. **Entistä enemmän on kiinnitettävä huomiota, että vakavammin sairastuneet ja influenssan erityisriskiin kuuluvat saavat aikaisen hoidon, olipa heillä diagnoosi varma tai ei.** Suomen kapasiteetti tutkia diagnostisia näytteitä on jo nyt äärirajalla. Näytteiden lisääntynyt käyttö ei siksikään tule kyseeseen. Vähäistä näytekapasiteettia tulee käyttää suunnatusti erityisesti sairaalahoitoon joutuville potilaille ja influenssan riskiryhmiin kuuluville potilaille.

Influenssavastaanottojen toiminta on siirretty sairaanhoitopiireiltä terveyskeskusten vastuulle heinäkuun aikana. Valtioneuvosto on 27.7.2009 tekemällään päätöksellä poistanut A(H1N1)v-infektion yleisvaarallisten tautien joukosta ja kehotti aloittamaan influenssaneuvonnan ja -hoidon terveyskeskuksissa. Samalla Suomi liittyy niiden maiden joukkoon, joissa siirrytään taudin rajaamisvaiheesta (yksittäisiin tartunnan saaneisiin kohdistetut karanteenitoimet) lievennyysvaiheeseen (turvaamaan hoidosta hyötyville kattavasti viivytyksetön hoito). Sairaanhoitopiirit ovat antaneet ohjeet influenssapotilaiden vastaanoton järjestämisestä terveyskeskuksista, jota ohjetta on suositeltu sovellettavaksi myös yksityisillä lääkäriasemilla. Poikkeuksena kuitenkin on, että Tamiflu- eikä Relenza-lääkettä ei saa toimittaa yksityisille terveydenhuoltopisteille. Influenssaviruksen hoitoon käytettävien lääkkeiden reseptejä ei myöskään saa kirjoittaa eri kriteerein kuin mitä ohjekirjeessä STM:n ja THL:n linjauksen mukaan todetaan.

Tiedot EU-maiden yli 10.000 A(H1N1)-influenssatapauksesta osoittaa sen tapauskuolleisuudella mitattuna saman vakavuuden infektioksi kuin keskimääräinen kausi-influenssa. Vielä ei kuitenkaan tiedetä, ovatko vakavan taudin yksilölliset riskitekijät samat. Toistaiseksi varaudutaan siihen, että lähinnä pikkulapsilla ja raskaana olevilla tauti voisi olla keskimääräistä vakavampi.

# TOIMINTAOHJE

## Influenssa A(H1N1)v -infektion kotihoito-ohjeet ja hoitoon hakeutuminen

Influenssa A (H1N1)v -taudin vakavuus muistuttaa yhä enemmän tavallista kausi-influenssaa eikä valtaosa sairastuneista tarvitse lääke- tai sairaalahoitoa. Kausi-influenssasta poiketen influenssa A (H1N1) -infektioon sairastuneen kukaan normaalia suurempi osa väestöstä. Jokaisen henkilön sairautta, jossa on kuumetta yli 38 astetta (alle 3 v. lapsilla 38,5 astetta) ja samanaikaisesti hänellä esiintyy hengitystieinfektion oireita, tulee pitää influenssa A(H1N1) infektiona riippumatta siitä onko kyseessä varmistettu influenssa A(H1N1) viruksen aiheuttama tauti.

### Taulukko 1.

*Kenellä tulee epäillä A(H1N1)-influenssaa (tapausmääritelmä)?*

#### Taudinkuva (jokin seuraavista):

1. Äkillinen kuume (> 38 °C), johon liittyy hengitystieinfektion oireita tai löydöksiä
2. Radiologisesti varmistettu keuhkokuume
3. ARDS (acute respiratory distress syndrome)
4. Odottamaton hengitystieinfektiokuolema

Tämä merkitsee sitä, että henkilö voi epidemian aikana sairastua vielä uudelleen influenssa A(H1N1) infektioon.

#### Riskiryhmään kuuluvat ottavat yhteyttä terveyskeskukseen tai lääkäriin herkemmin

Terveille henkilöille tauti ei ole vaarallinen, mutta riskiryhmiin kuuluvilla taudin kulku voi olla tavanomaista vakavampi.

Jos sinulle/lapsellesi nousee äkillinen kuume (38 °C tai yli, alle 3-vuotiaalla yli 38,5 °C) ja tautiin liittyy kurkkukipua, yskää tai nuhaa, ja kuulut johonkin alla olevista riskiryhmistä:

- lapsi on alle 3-vuotias
- olet raskaana
- sairastat jotain seuraavista pitkäaikaissairauksista:
  - säännöllistä lääkitystä vaativa sydänsairaus (ei lievä verenpainetauti) 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 (elinsiirto, solunsalpaajat, TNF-alfasalpaaja, kortikosteroidi >15 mg/vrk yli 2 viikkoa, muu immuunivastetta heikentävä hoito)
- krooninen neurologinen sairaus tai hermolihastauti
- sairaaloinen ylipaino (BMI eli painoindeksi on yli 40)

ota puhelimitse yhteys lähimpään terveyskeskukseen tai hakeudu lääkärin vastaanotolle, jotta saat tietää tarvitsetko/ tarvitseeko lapsesi hoitoa influenssaan.

### **Tartuntavaaraa voi vähentää seuraavilla toimilla:**

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla kun yskit tai aivastat. Heitä käytetty nenäliina roskiin.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Pese kädet vedellä ja saippualla tai käytä alkoholipitoisia käsien desinfiointiaineita, erityisesti yskittyäsi tai aivastettuasi. Vältä koskemasta silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.

Influenssa A(H1N1)v -virus aiheuttaa samanlaisia oireita kuin muutkin influenssavirukset. Yleisimpiä oireita ovat äkillinen kuume (38 °C tai yli, alle 3-vuotiailla yli 38,5 °C), kurkkukipu, yskä ja nuha. Muita mahdollisia oireita ovat jäsenten särky, päänsärky, vilunväristykset ja väsymys. Oksentelu ja ripuli eivät ole tavallisia influenssassa, mutta näitäkin oireita voi esiintyä. Lapsilla voi esiintyä vatsakipua.

## **Influenssan hoito kotona**

### **Kun sairastut**

Jos oireesi ovat lieviä etkä kuulu riskiryhmiin, lääkärin tekemää taudinmäärittystä tai viruslääkehoitoa ei pääsääntöisesti tarvita, vaan taudin voi sairastaa kotona. Vältä läheistä kontaktia muihin ja pysytköte kotona oireiden keston ajan.

Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Kuumetta ja särkyä voi lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä. Influenssa paranee useimmiten noin viikon kotilevolla.

Älä mene sairaana töihin, kouluun, joukkueesi harjoituksiin tai peleihin. Älä myöskään hoida pieniä lapsia sairaana ollessasi. Jos mahdollista, pyydä jotakuta toista käymään kaupassa tai hoitamaan muita asioita puolestasi.

Tarkkaile vointiasi ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä terveyskeskukseen tai joukkueesi lääkäriin. Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suu ja nenä kertakäyttönenäliinalla tai käytä suunenäsuojainta, jos sellainen on saatavilla.

## **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 kuuluville.

Pidä huoli siitä, että kaikki samassa taloudessa olevat huolehtivat hyvästä käsihygieniasta. Erityisesti lapsia kannattaa muistuttaa pesemään kätensä riittävän usein. Käsienpesu on tärkeää etenkin silloin, kun on ollut kosketuksessa sairastuneeseen, oleskellut sairastuneen kanssa samassa tilassa tai käsitellyt nenäliinoja tai pyykkiä.

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 suun-  
nenäsuojaimen käyttämistä, jos sellainen on saatavilla.
- Älä kutsu vierailijoita kotiin sairastamisen aikana.
- Käytä käsiin kuivaamiseen paperipyyhkeitä. Vaihtoehtoisesti jokaiselle talossa oleskelevalle voi antaa oman, erivärisen pyyhkeen.
- 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.

Influenssaa sairastavan lapsen hoitoon pätevät samat ohjeet kuin edellä. Huolehdi, että lapsi saa riittävästi nestettä. Jos ruoka ei maistu esim. kurkkukivun vuoksi, energiaa saa sokeripitoisesta juomasta. Kun pidät sairastunutta lasta sylissäsi, aseta hänen leukansa olkapäällesi niin, että hän ei yski sinua päin.

Lapsilla (erityisesti pienillä lapsilla) influenssan tartuttavuus voi kestää kauemmin oireiden jo hävittyä, joten lapsen tulee olla poissa päivähoidosta, kunnes hän on ollut kuumeeton ja oireeton vähintään vuorokauden. 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 roskeen. Muista pestä kätesi, jos kosket käytettyihin nenäliinoihin yms.
- Pyyhi kosketus- ja pöytäpinnat päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella.
- Sairastuneiden henkilöiden käyttämiä liinavaatteita, aterimia ja astioita ei tarvitse pestä erikseen, mutta ne tulisi pestä tai puhdistaa huolellisesti ennen kuin muut koskevat niihin.
- Pese liinavaatteet tavanomaiseen tapaan. Tartunnan välttämiseksi älä pidä pyykkejä sylissäsi, kun lastaat niitä koneeseen. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla tai desinfioivalla aineella.

## **Hoitoon hakeutuminen**

### **Välitöntä hoitoa vaativat oireet lapsilla:**

Jos lapsi sairastuu ja hänellä ilmenee jokin seuraavista influenssan yhteydessä esiintyvistä oireista, hakeudu mahdollisimman pian lääkärin hoitoon:

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

### **Välitöntä hoitoa vaativat oireet aikuisilla:**

Jos sairastut, ja sinulla ilmenee jokin seuraavista influenssan yhteydessä esiintyvistä oireista, hakeudu mahdollisimman pian lääkärin hoitoon:

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

# Toimenpiteet joukkueissa sairauden leviämisen estämiseksi

## Toimenpiteet

Kaikki mahdolliset sairaustapaukset pyritään eristämään muusta joukkueesta mahdollisimman nopeasti taudin leviämisen estämiseksi. Leiriolosuhteissa tai ottelumatkoilla, joissa yövytään, eristämässä käytetään hyväksi joukkueen normaaleja majoitustiloja huonejärjestelyjä tekemällä. Sairastuneen henkilön eristäminen muusta joukkueesta jatkuu pääsääntöisesti vuorokauden ajan oireiden häviämisen jälkeen.

**Paras tapa suojautua miltä tahansa hengitystieinfektiolta on noudattaa hyvää käsihygieniaa ja suojautua potilaan hengitystie-eritteiltä opastamalla potilasta peittämään nenänsä ja suunsa yskiessä ja niistäessä kertakäyttönäliinalla.**

Peleissä ja harjoituksissa pelaajien juotossa käytetään henkilökohtaisia pulloja tai kertakäyttömukeja. Jokaisen joukkueen jäsenen tulee huolehtia, että toisen juomapullostakaan ei nesteitä nautita.

Joukkueissa tulee välttää epidemian aikana yhteisten pyyhkeiden käyttämistä. Hien pyyhkimiseen tuleekin ensisijaisesti käyttää kertakäyttöisiä käsipapereita ja lähettyville tulee sijoittaa riittävä määrä roskakoreja, joihin käytetyt paperipyyhkeet voidaan heti pelaajan toimesta heittää. Jos joku muu henkilö siivoaa ko. käsipapereita, tulee hänen käyttää kertakäyttöisiä käsineitä ko. tehtävässä. Käsineiden ei kuitenkaan tarvitse olla steriilejä.

Otteluiden jälkeinen kättely ja tuomareiden kättely jätetään epidemian ajaksi pois. Näistä tiedotetaan joukkueita liiton toimesta erikseen. Kättelyä kannattaa muutoinkin epidemian aikana välttää.

## Otteluiden peruuttaminen tai siirtäminen epidemian aikana

Epidemian aikana sarjaohjelmia toteutetaan normaalisti, mikäli viranomaistaholta ei muuta jatkossa ilmoiteta. Mikäli kuitenkin joukkueesta sairastuu äkillisesti useita pelaajia, voidaan ottelujen mahdollista siirtoa joutua tapauskohtaisesti harkitsemaan. Vastaavaan tilanteeseen saatetaan joutua, mikäli tuomareita sairastuu äkillisesti niin paljon, että ottelujen tuomitseminen vaarantuu. Ottelut pyritään hoitamaan sarjatasojen mukaisesti niin, että ensisijaisesti hoidetaan aina ylemmän sarjatasoisen ottelut. Päätöksen otteluiden siirtämisestä tekee aina SJL:n kilpailupäällikkö kuultuaan asiasta asianosaisia.

Ohessa on liitteenä ”huoneentauluja”, joita on hyvä sijoittaa soveltuvin osin eri puolille joukkueen yhteisiä tiloja.

# Tartuntavaaraa voi vähentää seuraavilla toimilla:

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla kun yskit tai aivastat. Heitä käytetty nenäliina roskeen.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Pese kädet vedellä ja saippualla tai käytä alkoholipitoisia käsien desinfiointiaineita, erityisesti yskittyäsi tai aivastettuasi. Vältä koskemasta silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.

# Helpot ohjeet hyvään käsihygieniaan:

- poista sormukset, korut, ja kellot pesun ajaksi
- kostuta kädet lämpimällä vedellä
- ota käsiin nestesaippuaa
- hiero kämmeniä yhteen n 20 sekunnin ajan
- pese huolellisesti myös kämmenien selkäpuolet, sivustat, ranteet ja sormien välit sekä kynsien ja sormuksien alustat
- huuhtelee kädet puhtaiksi
- kuivaa kädet huolellisesti puhtaaseen kertakäyttöiseen käsipaperiin
- sulje hana siten, että suojaat puhtaita käsiä esimerkiksi käsipaperilla
- tarvittaessa käytä pesun jälkeen vielä käsien desinfiointiin tarkoitettua valmistetta

**EPIDEMIAN  
AIKANA  
VÄLTÄMME  
KÄTTELYÄ**

# **OHJEITA HUOLTAJILLE:**

## **Siivoaminen, pyykinpesu ja puhtaanapito**

- Heitä käytetyt nenäliinat ja muut kertakäyttöiset tuotteet roskeen. Muista pestä kätesi, jos kosket käytettyihin nenäliinoihin yms.
- Pyyhi kosketus- ja pöytäpinnat päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella.
- Sairastuneiden henkilöiden käyttämiä varusteita, aterimia ja astioita ei tarvitse pestä erikseen, mutta ne tulisi pestä tai puhdistaa huolellisesti ennen kuin muut koskevat niihin.
- Pese pyykki tavanomaiseen tapaan. Tartunnan välttämiseksi älä pidä pyykkejä sylissäsi, kun lastaat niitä koneeseen. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla sekä käytä tarvittaessa desinfioivaa ainetta.