



Suojaudu influenssalta

Ohjeita matkailijalle

Suojaudu influenssalta

Influenssa tarttuu ihmisestä toiseen pisaratartuntana yskiessä ja aivastaessa tai hengitystieeritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä.

Tartuntavaaraa voi vähentää yksinkertaisilla 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 erityisesti yskittyäsi tai aivastettuasi. Alkoholi-pitoiset käsienspesuaineet voivat olla tehokkaita. Vältä koskemasta silmiä, nenää tai suuta, ellei ole juuri pessyt käsiäsi.

Ennen matkaa ja matkalla

Selvitä ennen ulkomaan matkaa, onko kohdemaassa esiintynyt uudentyyppistä influenssaa (sikainfluenssa) ihmisillä. Tieto epidemiatilanteesta voi muuttua nopeasti. Ajantasaista tietoa saa parhaiten verkosta. Lista hyödyllisistä linkeistä löytyy tiedotteen lopusta.

- Kun olet matkalla, **seuraa paikallisia tiedotteita** ja viranomaisten ohjeita.
- Huolehdi matkalla **hyvästä käsihygieniasta**. Samalla estät muita tauteja.
- Vältä olemasta lähellä sairasta ihmistä. Pysytte itse erossa muista, kun olet itse sairas.
- Jos sairastut matkan aikana ja tarvitset lääkärin hoitoa, paikalliset viranomaiset tai paikallinen Suomen edustusto (suurlähetystö tai konsulaatti) auttavat löytämään asianmukaisen terveyspalvelun.

Matkan jälkeen

- Jos olet matkustanut epidemia-alueella, **tarkkaile oloasi** viikko matkan jälkeen.
- Uusi influenssavirus aiheuttaa samanlaisia oireita kuin muutkin influenssavirukset. **Yleisimpiä oireita** ovat äkillinen kuume (yli 38 astetta), yskä, nuha ja kurkkukipu. Muita mahdollisia oireita ovat jäsenten särky, päänsärky, vilunväristykset ja väsymys. Oksentelu ja ripuli eivät ole tavallisia influenssassa, mutta näitäkin oireita voi esiintyä.
- Jos sinulla ilmenee oireita, ota puhelimella yhteys oman terveyskeskuksesi lääkäriin. Älä lähde terveysasemalle, ennen kuin olet keskustellut lääkärin kanssa. Näin vältät tartuttamasta muita. Lääkäri ohjaa tarvittaessa tutkimuksiin ja hoitoon.
- Kerro lääkärille oireistasi, matkastasi ja oletko ollut läheisessä yhteydessä influenssaa sairastavien ihmisten kanssa.
- **Älä mene sairaana töihin, kouluun tai asioille.** Näin estät muita saamasta tartuntaa.

Tietoa influenssasta maailmalla ja mahdolliset matkustusrajoitukset

Ulkoministeriö

<http://formin.finland.fi> > Matkustaminen

Euroopan tautivirasto ECDC

<http://ecdc.europa.eu>

Maailman terveysjärjestö WHO

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS