

## Sikainfluenssa-tautitilanne on levinnyt epidemiaksi Suomessakin

**Pandeeminen A(H1N1) 2009 -virus** (sikainfluenssa) aiheuttaa samanlaisia oireita kuin muutkin jokavuotiset kausi-influenssavirukset.

Yleisimpiä oireita ovat **äkillinen korkea kuume (38 °C tai yli), kurkkukipu ja kuiva yskä**. Muita oireita ovat jäsenten särky, päänsärky, vilunväristykset ja väsymys.

Lapsilla voi esiintyä vatsakipua.

Oksentelu ja ripuli eivät ole tavallisia influenssassa, mutta näitäkin oireita voi esiintyä.

Influenssa ei ala nuhalla vaan äkillisellä korkealla kuumeella ja kurkkukivulla. Tällä hetkellä on paljon muitakin tauteja liikkeellä.

### **Älä mene sairaana joukkueesi harjoituksiin tai peleihin, töihin tai kouluun**

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.

### **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 alkoholipitoista käsien desinfiointiainetta, erityisesti yskittyäsi tai aivastettuasi.
- Vältä koskemasta silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.

### **Toimenpiteet joukkueissa sairauden leviämisen estämiseksi**

**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 voidaan päättää kunnes kuume on laskenut ja muut oireet häviämässä.

**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.

**Paras tapa suojautua miltä tahansa hengitystieinfektiolta on noudattaa hyvää käsihygieniaa ja suojautua sairastuneen hengitystie-eritteiltä opastamalla häntä peittämään nenänsä ja suunsa kertakäyttönenäliinalla yskiessä ja niistäessä.**

**Paikoissa ja tilanteissa, joissa ei käsien pesuun ole mahdollisuutta, voidaan käyttää alkoholipitoisia käsien desinfektioaineita.**

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

Joukkueissa tulee välttää yhteisten pyyhkeiden käyttämistä. Hien pyyhkimiseen

tuleekin käyttää **henkilökohtaisia pyyhkeitä**. Vaihtoehtoisesti käytetään kertakäyttöisiä käsipapereita, jotka heti käytön jälkeen laitetaan roskiin. Pukukoppeihin tulee sijoittaa riittävä määrä roskakoreja.

### **Kättely**

Otteluiden jälkeinen kättely ja tuomareiden kättely voidaan jättää epidemian ajaksi pois.

### **Otteluiden peruuttaminen tai siirtäminen mahdollisen epidemian aikana**

Epidemian aikana sarjaohjelmaa 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.

### **Helpot ohjeet hyvään käsihygieniaan:**

- **kostuta** kädet lämpimällä vedellä
- ota käsiin nestesaippuaa
- **pese** kädet huolellisesti hieroen joka puolelta n 20 sekunnin ajan
- muista kämmenien lisäksi myös kämmenien selkäpuolet, sivustat, ranteet ja sormien välit sekä kynsien ja sormuksien alustat
- **huuhte**le 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

### **Ohjeita huoltajille:**

- Heitä käytetyt nenäliinat ja muut kertakäyttöiset tuotteet roskiin. Muista pestä kätesi, jos kosket käytettyihin nenäliinoiniin ja käsipapereihin.
- Sairastuneiden henkilöiden käyttämät astiat ja aterimet voidaan pestä muiden astioiden joukossa.
- sairastuneiden henkilöiden varusteet pestään tai tuuletetaan 8 tuntia ennen kuin muut käyttävät niitä.
- Mikäli peset joukkueen pyykkiä, pese se tavalliseen tapaan. Tartunnan välttämiseksi pidä pyykkejä loitolla vartalostasi. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla sekä käytä tarvittaessa desinfiointia aineita.

Alkuperäinen ohje luettavissa linkistä

[http://www.finhockey.fi/mp/db/file\\_library/x/IMG/420208/file/influenssaohjeSJL.pdf](http://www.finhockey.fi/mp/db/file_library/x/IMG/420208/file/influenssaohjeSJL.pdf)

Lyhennelmän kirjoittanut Tiina Tiitinen, JyKin tiedotusvastaava 12.11.2009.

