

SUOMEN RINGETTELIITON OHJEET

Influenssa A (H1N1)

A (H1N1) influenssan johdosta hoitoon hakeutumisesta ja kotihoito-ohjeita löytyy runsaasti jatkuvasti päivittyvää tietoa Internetistä.

Lisäksi jokaisen kannattaa tarkastaa oman asuinpaikkakunnan ohjeistus kuntalaisilleen kunnan kotisivuilta.

Monet lajiliitot ovat lisäksi laatineet harrastajilleen lisäohjeet sairastumisten varalle. Esimerkiksi Jääkiekkoliiton sivulta löytyvä ohjeistus pätee suurimmalta osaltaan myös muiden lajien harrastajille.

Markku Tuomisen laatima ohjeistus löytyy osoitteesta:

http://www.finhockey.fi/mp/db/file_library/x/IMG/420208/file/influenssaohjeSJL.pdf

Luotettavaa ja ajankohtaista tietoa sekä ilmaiseksi netistä ladattavia ja tulostettavia ohjeita löytyy parhaiten osoitteesta: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/ah1n1v/materiaalipankki



Ko. julistesarja <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/4f3ea374-e8a4-4c26-bb91-79bcd7598b0a>

RINGETTELIITON OHJEISTUS

1. Toimenpiteet joukkueissa

- noudata käsihygieniasta annettuja ohjeita
- välttä silmien, nenän ja suun koskettelua, jollet ole juuri pessyt käsiäsi
- peli- ja harjoitusmatkoilla käytetään henkilökohtaisia juomapulloja ja pyyhkeitä
- yskiessä peitetään suu ja nenä kertakäyttönenäliinalla - yskiä voi myös hihan yläosaan (suuta ei saa peittää kädellä)
- kertakäyttönenäliinat, kertakäyttömukit ja kertakäyttöiset käsipyyhkeet heitetään välittömästi roskakoriin – siivottaessa käytetään kertakäyttösuojakäsineitä
- peli- tai harjoitusmatkalla sairastunut eritetään muusta joukkueesta

2. Otteluiden peruuttaminen tai siirtäminen epidemian (H1N1) aikana

Epidemian aikana sarjaohjelmaa toteutetaan normaalisti, mikäli viranomaistaholta ei muuta ohjeisteta.

Mikäli joukkueessa on kilpailusäännöissä määritelty vähimmäismäärä pelaajia, tulee sarjaohjelmaan merkitty ottelu pelata normaalisti. Suomen Ringetteliiton Pelisäännöt (kappale 6 – Joukkueet, sivu 17) mukaan:

6.1. joukkueessa tulee olla vähintään seitsemän (7) pelaajaa. Yhden pelaajan tulee olla maalivahti.

6.2. Ottelun alettua joukkueen tulee pystyä asettamaan jälle vähintään neljä (4) pelaajaa.

Joukkueet voivat keskinäisellä sopimuksella siirtää ottelua:

- jos molemmissa tai toisessa joukkueessa on epidemian vuoksi liian vähän pelaajia JA
- molemmille joukkueille sopii uusi järjestely JA
- sarjaohjelmaa ei muuten jouduta muuttamaan ottelusiirron vuoksi
- sairastuneen tai sairastuneiden pelaajien tulee ottelusiirron tullessa kyseeseen esittää lääkärintodistus
- pelaajan tai pelaajien oma ilmoitus ei riitä, ellei viranomaistaholta muuta epidemian aikana ohjeisteta
- vastaava tilanne voi tulla eteen myös, jos tuomareita ei ole riittävästi sairastapausten vuoksi

- vastustajaa ja erotuomareita on informoitava siirrosta viimeistään 12 tuntia ennen pelin alkamisaikaa, mikäli toisin menetellään, joutuu määräyksiä rikkonut seura (joukkue) korvaamaan matkakustannukset (vastustaja ja erotuomarit)

Epäselvissä tai kiistanalaisissa tapauksissa päätöksen otteluiden siirtämisestä tekee liiton alaisissa sarjoissa (SM, Ykkös ja B-SM) Suomen Ringetteliiton kurinpitoryhmä ja aluesarjoissa ko. alueen kurinpitoryhmä.

3. Epidemian aikana noudatetaan kättelykieltoa

- otteluita ennen ja niiden jälkeen ei kätellä toisia pelaajia eikä erotuomareita
- palkintojen jaon yhteydessä ei kätellä
- joukkueiden toimihenkilöt eivät kätele pelien yhteydessä

YLEISOHJEITA

Alla olevat yleisohjeet on kopioitu Vantaan kaupungin sivulta osoitteesta:

http://www.vantaa.fi/i_perusdokumentti.asp?path=1;135;137;220;87076;87456

AH1N1-influenssapotilaan (sikainfluenssa) hoitoon hakeutuminen ja kotihoito-ohjeet

Pikainfo AH1N1 sairastuneen hoidosta

- Tunnista sikainfluenssan oireet. Suurimmalla osalla sairastuneista nousee äkillinen korkea kuume.
- Jos et kuulu riskiryhmään, sairasta kotona ja vältä tartuttamasta muita ihmisiä. Sikainfluenssa voi tarttua muihin ihmisiin noin viikon ajan.
- Lapsilla ja nuorilla on oltava yksi kuumeeton ja oireeton päivä ennen palaamista päiväkotiin tai kouluun. Koulut ja päiväkodit ovat jakaneet tarkempia ohjeita perheille.

Millaisia ovat uuden A/H1N1- influenssaviruksen oireet?

Influenssa A/H1N1-virus aiheuttaa samankaltaisia oireita kuin muutkin influenssavirukset. Yleisimpiä oireita ovat:

- äkillinen kuume (yleensä yli 38 °C)
- voimakas jäsenten särky ("hakattu olo")
- kurkkukipu
- yskä
- nuha

Muita mahdollisia oireita ovat päänsärky, vilunväristykset ja väsymys.

Oksentelu ja ripuli eivät ole tavallisia influenssan oireita, mutta näitäkin oireita voi esiintyä. Lapsilla voi esiintyä vatsakipua.

Miten toimin, jos epäilen sairastuneeni?

Henkilöt, joiden oireet ovat lieviä ja eivät kuulu riskiryhmiin, eivät pääsääntöisesti tarvitse lääkärin tekemää taudinmäärittystä tai lääkettä. Heidän tautinsa paranee noin viikon kotilevolla.

Influenssa A/H1N1-tartuntaa epäilevien henkilöiden, jotka kuuluvat riskiryhmiin tai jotka kärsivät vakavista oireista (ks. alla) tulee ottaa heti oireiden alkaessa yhteyttä puhelimitse omalle terveysasemalleen mahdollisen lääkityksen ja muun hoidon arvioimiseksi.

Niiden influenssa A/H1N1-tartuntaa epäilevien henkilöiden, jotka tarvitsevat sairauslomatoistusta, mutta eivät kuulu riskiryhmiin tai kärsi vakavista oireista tulee ottaa yhteyttä puhelimitse omalle terveysasemalleen.

Riskiryhmiin kuuluvat

Raskaana olevat ja henkilöt, joilla on seuraavia pitkäaikaissairauksia:

- säännöllistä lääkitystä vaativa sydän- tai keuhkosairaus sekä diabetes (ei lievä verenpainetauti)
- krooninen maksan tai munuaisten vajaatoiminta
- potilaat, joiden sairastama tauti heikentää vastustuskykyä esim. leukemia, lymfooma, HIV-infektio
- potilaat, jotka saavat vastustuskykyä heikentävää hoitoa (elinsiirto, solusalpaajat, TNF-alfasalpaaja, kortikosteroidi >15mg/vrk 2–4 viikkoa, muu immuunivastetta heikentävä lääkehoito)
- krooninen neurologinen sairaus tai hermolihastauti

- sairaalloinen ylipaino (BMI, Body Mass Index yli 40)

Alle 3-vuotiaat on poistettu riskiryhmästä THL:n ohjeistuksella.

Välitöntä hoitoa vaativat oireet aikuisella

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

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

Kun influenssaan sairastunutta henkilöä hoidetaan kotona, samassa taloudessa asuvat ja hoitoa antavat henkilöt voivat pienentää influenssan leviämisen riskiä seuraavilla toimenpiteillä:

- Pidä tartunnan saanut henkilö erossa muista (ks. sairastuneen sijoittaminen), erityisesti riskiryhmiin kuuluvista henkilöistä (pitkäaikaissairaat, raskaana olevat ja alle 3-vuotiaat lapset)
- Muistuta potilasta peittämään nenänsä ja suunsa yskiessään ja niistäessään sekä pesemään kätensä vedellä ja saippualla, desinfioimaan kätensä desinfektiohuuhteella tai desinfioivilla käsipyyhkeillä.
- Pidä huoli siitä, että kaikki samassa taloudessa olevat huolehtivat hyvästä käsihygieniasta. Erityisesti lapsia kannattaa muistuttaa pesemään kätensä riittävän usein.
- Jos itse kuulut influenssan riskiryhmään, vältä lähikosketusta sairastuneiden henkilöiden kanssa. Jos et voi välttää lähikosketusta, harkitse suu-nenäsuojaimen käyttämistä, jos sellainen on saatavilla. Sairastuneiden henkilöiden ei pidä hoitaa pieniä lapsia.

Sairastuneen hoito

- Vältä kohtaamasta kasvokkain sairastunutta.
- Kun pidät sylissä sairastunutta lasta, aseta hänen leukansa olkapäällesi niin, että hän ei yski sinua päin.
- Kun olet kosketuksessa sairaaseen tai käsittelet nenäliinoja tai pyykkiä, pese kätesi sen jälkeen vedellä ja saippualla, hiero käsiin desinfektiohuuhdetta tai puhdista kädet desinfioivilla pyyhkeillä.
- Jos mahdollista, älä hoida sairastunutta, jos itse kuulut riskiryhmään.
- Jos itse kuulut influenssan riskiryhmään, vältä lähikosketusta sairastuneiden henkilöiden kanssa. Siirrä hoitovastuu sellaiselle henkilölle, joka ei kuulu influenssan riskiryhmään.
- Tarkkaile vointiasi ja muiden taloudessa olevien tilaa ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä terveyskeskukseen.

Suojautuminen kotona

- Kotiin ei kutsuta vierailijoita sairastamisen aikana.
- Jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta. Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja.
- Jos itse kuulut influenssan riskiryhmään, vältä lähikosketusta sairastuneiden henkilöiden kanssa.
- Raskaana olevien tulee välttää sairastuneen lähellä oleskelemista.
- Sairastuneiden perheenjäsenten ei tulisi hoitaa lapsia tai muita riskiryhmään kuuluvia henkilöitä.
- Kaikkien samassa taloudessa olevien tulisi pestä kätensä vedellä ja saippualla, desinfioida kädet desinfektiohuuhteella tai desinfioivilla käsipyyhkeillä, erityisesti jos he ovat olleet kosketuksessa sairastuneeseen tai oleskelleet samassa tilassa.
- Kuivaa kädet paperipyyhkeeseen. Voit myös antaa jokaiselle talossa oleskelevalle oman erivärisen pyyhkeen.

- Huolehdi hyvästä ilmanvaihdosta yhteisissä tiloissa (esim. avaa ikkunat wc-tiloissa, keittiössä ja kylpyhuoneessa).

Sairastuneen sijoittaminen

- Sairastuneen henkilön tulisi mahdollisuuksien mukaan pysytellä eri huoneessa kuin muut samassa taloudessa olevat henkilöt.
- Jos sairastunut on kotihoidossa, hänen tulisi välttää läheistä kontaktia muihin ja pysytellä kotona oireiden keston ajan. Lapsilla (erityisesti pienillä lapsilla) influenssan tartuttavuus voi kestää kauemmin oireiden jo hävittyä, joten toipilasvaiheessa olevia lapsia ei tule viedä esimerkiksi päivähoitoon. Yksi kuumeeton ja oireeton päivä tulee olla kotona ennen kuin palaa päivähoitoon ja kouluun.
- Sairastuneiden tulee välttää asiointia kodin ulkopuolella, mutta jos joudutaan lähtemään esimerkiksi lääkäriin, peitetään suu ja nenä kertakäyttönenäliinalla tai käytetään suunenäsuojainta, jos sellainen on saatavilla.

Siivoaminen, pyykinpesu ja puhtaanapito

- Heitä sairastuneiden käyttämät nenäliinat ja muut kertakäyttöiset tuotteet ros kiin. 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.

Lähde: THL