



NUHAKUUME, FLUNSSA

Ohjeita maahanmuuttajien terveyteen ja hyvinvointiin



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella



MARJAT

Maahanmuuttajien kotoutumisen
edistäminen terveyden ja
hyvinvoinnin keinoin

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



TURKU



Sateenkaari Koto

Mistä nuhakuume johtuu?

- BAKTEERIT JA VIRUKSET aiheuttavat
- Aikuinen sairastaa noin 1-3 kertaa vuodessa
- Lapsi sairastaa useammin
- Vanhus noin 1 kertaa vuodessa

Oireet:

- Kurkkukipu
- Aivastelu
- Nenän ärsytys
- Yskä
- Nuha
- Heikko olo
- Lihaksia särkee
- Lämpö, kuume
- Oireet kestävät keskimäärin 10 päivää, voi kuitenkin kestää jopa kolme viikkoa

Miten tarttuu? Miten voi ehkäistä?

- Tarttuu pisaroiden ja kosketuksen kautta
- Yski hihaan tai nenäliinaan
- Pese kädet
- Vältä kättelemistä

Miten voit hoitaa kotona?

Oloa voi helpottaa tulehduskipulääkkeillä (ibuprofeeni) tai kuumetta alentavalla kipulääkkeellä (parasetamoli). Nenää avaava suihke voi helpottaa hengitystä. Juo runsaasti ja huolehdi erityisesti kuumeisen lapsen juomisesta. Lepää, vältä liikuntaa.

LÄÄKÄRIIN:

Jos flunssalla alkaneeseen tautiin liittyy voimakas uupumus ja korkea kuume. Jos hengittäminen on raskasta. Jos flunssa on ollut paranevassa ja oireet palaavat viikon tai kahden kuluessa. Jos häiritsevä yskä kestää yli kolme viikkoa

Lähteet:

- Lumio, J. 2018. Flunssan eli nuhakuumeen itsehoito. Lääkäri-kirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01167
- Lumio, J. 2018. Nuhakuume, flunssa. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00590
- Terveyskylä. Hengitystieinfektiot. <https://www.terveyskyla.fi/keuhkotalo/tietoakeuh-kosairauksista/hengitystiein-fektiot>