



# TERVEYSPALVELUT SUOMESSA

## Omahoito



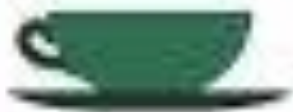
**TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

---

**MATEAS**

**Maahanmuuttajat  
terveyspalveluiden asiakkaina**



# Omahoito



# Flunssa ja kuume

## Hoida kotona

- Lepää ja juo normaalia enemmän nesteitä, jos kuumetta
- Viileä ilma ja kevyt vaatetus helpottavat oloa
- Yöllä puoli-istuva asento

## Lääkitys:

- Kuume ja särky
  - Parasetamoli (Panadol<sup>®</sup>, Para-Tabs<sup>®</sup>)
  - Ibuprofeeni (esim. Burana<sup>®</sup>, Ibusal<sup>®</sup>)
- Nuha
- Yskä

Kysy apteekista lääkkeiden käytöstä

Antibiootit eivät auta flunssaan

# Flunssa ja kuume: Milloin terveysasemalle?

- Vaikea hengittää tai yleiskunto huononee
- Korkea kuume yli 3 päivää eikä kuume laske kuumelääkkeillä
- Kuume nousee uudelleen
- Aina, kun lapsi alle 6 kuukauden ikäinen





# Aikuisen vatsatauti

page  
5

Tarttuu helposti

Hoida kotona

- Juo tavallista enemmän nestettä
  - esimerkiksi vettä, jossa on vähän mehua tai limsaa tai teetä tai kivennäisvettä
  - syö marjakeittoja ja liha- ja kasvisliemiä
- Muutaman päivän voi olla ilman ruokaa, mutta ei ilman juotavaa
- Kun vointi helpottaa, syö aluksi kevyttä ruokaa
- Pese kädet usein ja käytä käsihuuhdetta

# Aikuisen vatsatauti: Milloin terveysasemalle?

- Jos yleistila laskee
- Jos ripuli on veristä
- Jos ripuli kestää yli viikon

HUOMIO

Lapset nopeammin hoitoon



# Allerginen nuha / siitepölynuha



## Hoito

- allergialääke, jonka voit ostaa ilman reseptiä apteekista
- esimerkiksi antihistamiini tabletit (Zyrtec<sup>®</sup>, Histec<sup>®</sup>), silmätipat (Lomudal<sup>®</sup>), nenäsuihke (Mommox<sup>®</sup>)

Allergialääkkeet vähentävät oireita, eivät poista oireita kokonaan.

Kysy apteekista, miten käytät allergialääkkeitä.

## Milloin terveyskeskukseen?

- Hengenahdistus
- Suun ja kurkun alueen turvotus
- Laaja-alainen ihottuma



# Selkäkipu

Lihaksien aiheuttama selkäkipu paranee yleensä itsestään.

Hoida kotona

- Kipulääke (esimerkiksi Burana<sup>®</sup>, Panadol<sup>®</sup>), jonka voit ostaa ilman reseptiä apteekista
- Ylimääräistä lepoa ei tarvitse
- On hyvä liikkua mahdollisuuksien mukaan
- Lihasharjoitukset auttavat selkää pysymään kunnossa

Tarvittaessa voit saada lähetteen fysioterapeutille.



# Selkäkipu: Milloin terveysasemalle?

- Virtsan ja ulosteen pidättäminen on vaikeaa
- Jalkojen toiminnan nopea heikentyminen, tunnottomuus tai puutuminen - vakava selkäkipu voi säteillä jalkoihin
- Voimakas kipu, joka eikä helpotu missään asennossa
- Kuume
- Jos selkäkipu kestää 3 – 4 viikkoa



Jos et pysty tekemään töitä tai menemään kouluun, ilmoita opettajalle tai esimiehelle poissaolostasi.

