



# MATEAS

Maahanmuuttajat terveystalveluiden asiakkaina



**TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

## TEEMA: Terveystalvelujen asianmukainen käyttö

### Moduuli: Omahoito 1/3

#### DIA 3: Flunssa ja kuume

Flunssan oireita ovat yskä, nuha, lihassärky ja kuume. Siihen voi liittyä myös äänen käheys ja kurkkukipu. Flunssa paranee yleensä 2–3 viikossa. Jos kuumetta on alle 38 astetta, voit hoitaa flunssaasi kotona noin viikon.

Flunssa hoidetaan kotona:

- Lepää
- Jos sinulla on kuumetta, juo normaalia enemmän nesteitä

Oloa helpottaa:

- Viileä ja raikas huoneilma sekä kevyt vaatetus
- Yöllä puoli-istuva asento (esim. tyynyjen avulla) helpottaa yskä.

Lääkkeet:

- Kuume ja särky
  - Parasetamoli (esim. Panadol®, Para-Tabs®)
  - Ibuprofeeni (esim. Burana®, Ibusal®)
- Nenän tukkoisuus
  - Nenää avaavia suihkeita, joita käytetään vähemmän kuin 7 päivää, koska tämän jälkeen niillä on tukkoisuutta lisäävä vaikutus. Lääkkeitä ovat esimerkiksi: OtrivinComp tai Sinoclear.
- Yskä
  - Yöskään voi käyttää yskänärsytystä vähentäviä yskänlääkkeitä.

Kysy apteekista, miten käytät lääkkeitä. Antibiooteista ei ole apua flunssassa.

## DIA 4: Flunssa/kuume: Milloin terveysasemalle?

- Heti, jos on hengitysvaikeuksia, ahdistaa tai yleiskunto menee heikoksi.
- Korkeaa kuumetta on yli kolme päivää eikä se ole lähtenyt laskemaan särkylääkkeillä.
- Jos kuume on ensin laskenut ja nousee uudelleen, varaa aika terveyskeskukseen.
- Jos alle 6kk lapsella on kuumetta, varaa hänelle aika terveyskeskukseen.

[https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p\\_haku=flunssa%20omahoito](https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=flunssa%20omahoito)

## DIA 5: Aikuisen vatsatauti

Vatsataudin oireita ovat ripuli, oksentelu, vatsakipu ja kuume. Yleisin syy on virustauti. Vatsatauti tarttuu helposti.

Vatsatauti hoidetaan kotona:

- Juo tavallista enemmän nestettä
  - vettä, jossa on vähän mehua
  - limsaa
  - teetä
  - kivennäisvettä
  - marjakeittoja TAI
  - liha- ja kasvisliemiä.
- Jos et voi syödä pahoinvoinnin vuoksi, voit olla ilman ruokaa muutaman päivän.
- Kun vointi helpottaa, syö aluksi kevyttä ruokaa.
- Pese kädet usein ja käytä käsihuuhdetta.

## DIA 6: Aikuisen vatsatauti: Milloin terveysasemalle?

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

*Tärkeää:* Lapsilla kuivuminen tulee nopeammin ripulin ja oksentelun vuoksi. Jos lapsi alkaa olla todella väsynyt ja voimaton, vie hänet terveyskeskukseen.

[https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p\\_haku=ripuli](https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=ripuli)

## DIA 7: Allerginen nuha / siitepölynuha

Siitepöly (kukista ja kasveista tuleva pöly) voi aiheuttaa allergista nuhaa keväällä ja kesällä.

Oireet:

- Nenän kutiaminen, aivastelu ja vesinuha
- Nenän tukkoisuus
- Silmien oireina silmien ja silmäluomien punoitus, kutina, kirvely ja turvotus sekä silmien kirkas vuoto
- Kurkkukipu, ärsytysyskä
- Kutina nenässä, korvissa, nielussa, aivastelu, limaneritys ja heikentynyt hajuaisti

Hoito:

- Hoitona on allergialääke, jonka voit ostaa ilman reseptiä apteekista.
  - Esimerkiksi antihistamiini tabletit (Zyrtec®, Histec®), silmätipat (Lomudal®), nenäsuihke (Mommox®).
- Allergialääkkeet vähentävät oireita, eivät poista oireita kokonaan.
- Kysy apteekista, miten käytät allergialääkkeitä.

Milloin terveysasemalle?

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

[https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p\\_haku=allergia](https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=allergia)

## DIA 8: Selkäkipu

Usein lihakset aiheuttavat kivun. Lihaksien aiheuttama selkäkipu paranee yleensä itsestään. Selkäkipu kestää yleensä lyhyen ajan (muutamia päiviä tai viikkoja). Selkäkivun voi aiheuttaa esimerkiksi huono työasento, runsas autolla ajaminen, ylipaino ja tupakointi.

Omahoito

- Hoitona on kipulääke (esimerkiksi Burana®, Panadol®), jonka voit ostaa ilman reseptiä apteekista. Vuodelepoa ei tarvitse. Sen sijaan on hyvä yrittää liikkua tavallisesti kivun sallimissa rajoissa.
- Lihasharjoitukset auttavat selkää pysymään kunnossa. Tarvittaessa voit saada lähetteen fysioterapeutille.

## DIA 9: Selkäkipu: Milloin terveysasemalle?

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

[https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p\\_haku=selk%C3%A4kipu](https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=selk%C3%A4kipu)

DIA 10: Jos et pysty tekemään töitä tai menemään kouluun, ilmoita opettajalle tai esimiehelle poissaolostasi.