



ÄLÄ ANNA FLUNSSAN YLLÄTTÄÄ

Kelläpä ei olisi tuttua, joka on joutunut flunssan kaatamaksi. Voiko flunssan tarttumista estää tai edes sen kestoa lyhentää jollakin tavoin?

Niin tavalliset flunssat kuin vakavampi influenssakin ovat virusten aiheuttamia hengitystieinfektioita. Tartunta tapahtuu joko pisaratartuntana hengitysilma- tai kosketuksella omilla, viruksia kantavilla käsillä suuhun, nenään tai silmiin. Epidemian aikaan viruksia on tarjolla runsaasti joka puolella, mutta tartun-

tariskia voi helposti pienentää.

KÄSIENPESU KUNNIAAN

Niinkin yksinkertainen asia kuin käsienvesu on tehokain keino estää tartuntatauteja. Kätet tulee pestä saippualla ja lämpimällä vedellä niin, että käsiä hangataan

**KÄSIENPESU ON
TEHOKKAIN KEINO
ESTÄÄ TARTUNTA-
TAUTEJA.**

huolellisesti joka puolelta, sormivälejä unohtamatta noin puolen minu-

tin ajan. Saippua huuhtelaan huolellisesti pois ja kätet kuivataan mielellään paperipyyhkeeseen.

KÄSIHUUHEDE TAPPAA TAUDINAIHEUTTAJAT

Vaikka käsihuuhteen käyttöä on välillä oltu montaa mieltä, niin alkoholipohjainen käsihuuhte, jota sairaaloissakin käytetään, on erinomainen lisä käsihygienian tehostamiseen. Huuhdetta pitää vain muistaa

käyttää riittävästi ja sillä voi puhdistaa kätet silloin, kun vesipesu ei ole mahdollinen. Pumpupullo kylppärissä ja pikkupullo auton ovilokerossa ovat käteviä käytössä.

ENSIOIREISIIN KANNATTAA REAGOIDA

Kun nielussa tai nenässä alkaa tuntua flunssan ensioireita, niin hoito kannattaa aloittaa heti. Flunssan estoon ja keston lyhentämiseen on tarjolla useita erilaisia valmisteita, mutta tärkeintä on aloittaa hoito niin varhain kuin mahdollista. Punahattu-uute ja imeskeltävät sinkkitabletit ovat tutkitusti toimivia viruksia vastaan, kunhan käyttö alkaa heti ensioireisiin. Niitä kannattaa siis pitää kotona varalla flunssan oireisiin. Myös uudemmat suu- tai

nenäsuihkeet, jotka muodostavat suojaavan kalvon tai muuttavat limakalvon happamuutta, ovat toimivia ensioireiden hoidossa.

ÄLÄ UNOHDA VITAMIINEJA

Kaikkein tärkein vitamiini flunssan estossa on D-vitamiini, sillä se vaikuttaa elimistömme puolustuskykyyn ja tulehdusreaktioihin monella eri tavalla. Myös C-vitamiinin ja sinkin riittävästä saannista tulisi huolehtia, varsinkin jos hedelmät, vihannekset ja marjat eivät ole mieleen. Suurilla C-vitamiiniannoksilla flunssan kestoa voi lyhentää noin vuorokauden, mutta tutkimusten mukaan sinkki-asettaattia sisältävillä valmisteilla flunssan kestoa voitiin lyhentää jopa 3 päivää.

FLUNSSAN HOIDON AAKKOSET

Jos flunssa sittenkin pääsee yllättämään, niin tukkoista oloa voi kuitenkin helposti hoitaa apteekin itsehoitovalmisteilla. Kysy farmaseutilta apua ja pidä perusvalmisteet kodin lääkekaapissa varalla, niin apu on lähellä, kun sitä tarvitaan.

ANNA ITSELLESI lupa sairastaa. Kun nenä vuotaa ja aivastuttaa, pitää jäädä kotiin jo.

JUO RIITTÄVÄSTI, varsinkin,

jos flunssaan liittyy kuume.

Pienten lasten juomista tulee erityisesti seurata kuivumisvaaran takia.

LASKE KUUMETTA ja helpota kipua sairastuneen ikään sopivalla kipulääkkeellä.

LIEVITÄ KURKKUKIPUA, yskää ja nuhaa sairastuneen ikään sopivilla lääkkeillä.

Farmaseutti auttaa oikeiden tuotteiden valinnassa.

HÖYRYHENGITYS helpottaa tukkoista oloa ja sopii myös pienille lapsille.