

Flunssan kotihoito-ohje (aikuinen)

Flunssan oireet ovat yleensä lieviä ja kestävät tavallisesti 1–2 viikkoa aikuisilla ja lapsilla. Joissakin tapauksissa oireet voivat jatkua useamman viikon ajan. Virusinfektion aiheuttama yskä kestää yleensä 1–3 viikkoa, mutta saattaa jatkua 4 viikkoa. Yskää pidetään aikuisella pitkittyneenä, jos se on jatkunut yli 6 viikkoa. Virusperäisessä taudissa antibiootista ei ole hyötyä. Huolehdi flunssan aikana hyvästä käsihygieniasta.

- **Lepo ja kevyt liikunta:** Vältä raskasta fyysistä rasitusta. Kevyt puuhailu on sallittua voinnin sallimissa rajoissa.
- **Kuumeen ja kivun hoito:** Parasetamoli on ensisijainen lääke oireiden lievittämiseen. Tulehduskipulääkettä (esim. ibuprofeenia) voi yleensä myös käyttää parasetamolin kanssa samanaikaisesti. Tarkasta mahdolliset lääkkeiden vasta-aiheet ammattilaiselta, mikäli olet epävarma.
- **Nesteytys ja ravinteet:** Juo riittävästi vettä ja huolehdi myös ravinteiden saannista. Hunajaa voi käyttää oireiden, etenkin yskän helpottamiseksi.
- **Limaisuuden hoito:** Pulloon puhallus voi auttaa, jos yskää ja limaa on runsaasti. Paine saa liman liikkeelle ja se on helpompi yskiä pois. Internetistä löydät hyvät ohjeet, kuinka suorittaa puhallukset Pullopuhallus.
- **Tukkoisuuden/nuhan hoito** Raikas, viileä ja kostea huoneilma voi auttaa. Sängynpäätyä voi kohottaa tarvittaessa. Nenähuuhtelukannulla voi kosteuttaa kuivia limakalvoja pakkauksen ohjeen mukaan. Apteekista voi ostaa ilman reseptiä saatavia nenäsumutteita. Tarvittaessa avaava nenäsumute korkeintaan 7–10 vuorokauden ajan, kortisoninenäsuihke, ja/tai kosteuttavat nenätipat. Höyryhengittelystä voi olla apua, sitä voi kokeilla varovasti.
- **Kurkkukivun hoito:** Flunssan alkuvaiheessa tuntuu usein nielun kipua. Tila on yleensä lievä ja itsestään parantuva. Kipua voi lievittää parasetamolilla tai tulehduskipulääkkeillä ja riittävällä nesteytyksellä. Apteekista on saatavilla ilman reseptiä kipua lievittäviä valmisteita. Otathan yhteyttä terveysasemalle, jos et saa suuta avattua normaalisti, sinulla on voimakasta nielemisvaikeutta, tai jos puheesi puuroutuu.

Seuranta ja yhteys terveydenhuoltoon: Seuraa vointiasi ja ota herkästi yhteyttä terveysasemalle, jos vointi huononee.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue puh. _____

arkisin klo 8–16, muuna aikana päivystysapu puh. 116 117.

