

Flunssan kotihoito-ohje (lapsi)

Flunssan oireet, etenkin yskä, voivat kestää jopa kolme viikkoa. Pitkittyneellä yskällä tarkoitetaan yli kuukauden jatkunutta yskää, jonka selvittely on usein paikallaan. Virusperäisessä taudissa antibiootista ei ole hyötyä. **Alle 3kk ikäinen kuumeileva lapsi tulee aina viedä lääkärin tutkittavaksi.** Kuumeista lasta ei tule viedä päivahoitoon tai kouluun.

- **Kuumeen ja kivun hoito:** Kuumetta alentavaa lääkettä voi antaa lapsen painon mukaan. Parasetamolia ja ibuprofeenia voi antaa yhtäaikaaisesti kolmesti vuorokaudesta pakkauksen ohjeen mukaan. Suun kautta annettu lääke imeytyy suppoa paremmin.
- **Nuhan hoito:** Pienille lapsille keittosuolatipat (NaCl) auttavat avaamaan tukkoista nenää. Nenäimuria voi käyttää liman poistamiseksi. Isommille lapsille voidaan käyttää lyhytaikaisesti verisuonia supistavia nenätippoja tai nenäsumutteita, edellytyksenä, että lapsi osaa niistää.
- **Yskän hoito:** Yskänlääkkeet eivät ole hyödyllisiä flunssan hoidossa. Yli 1-vuotiaalle lapselle voi antaa pari teelusikallista hunajaa iltaisin yöyskän lievittämiseksi. Höyryhengitystä ei suositella lapsille.
- **Nesteytys ja ravinto:** Kuumeessa nesteen tarve on suuri. Tarjoa lapselle energiapitoista nestettä esim. maitoa tai mehua säännöllisesti. Ruokahalu saattaa olla vähäinen, mutta tärkeintä on, että lapsi syö edes jotain mikä maistuu.

Ota yhteys terveydenhuoltoon, jos:

- lapsi on väsähtänyt ja heikkovointinen
- kuume (yli 38,0 astetta) kestää yli viisi vuorokautta tai ei laske kuumelääkkeellä
- hengitys vinkuu, muuttuu tiheäksi tai puuskuttavaksi
- korvakipu ei helpotu kipulääkkeillä tai jos korvakipu pitkittyy. Yöllä ei lääkärin vastaanotolle tarvitse lähteä, vaan arvioon hakeudutaan seuraavana päivänä.
- lapsi muuttuu kivuliaaksi tai on käsittelyarka

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue puh. _____

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

