

## Suojaa itseäsi ja läheisiäsi influenssalta

### Mikä on kausi-influenssa?

Kausi-influenssa on viruksen aiheuttama hengitystietulehdus. Se leviää helposti pisaratartuntana esimerkiksi yskiessä tai aivastaessa. Se voi tarttua myös kosketuksen välityksellä.

Kausi-influenssan oireita ovat

- nopeasti nouseva, korkea kuume
- voimakkaat lihaskivut
- vilunväristykset
- väsymys
- päänsärky
- huonovointisuus
- kova yskä.

Koska influenssa on virustauti, antibiootit eivät siihen tehoa.

### Miksi kausi-influenssalta pitäisi suojautua?

Kausi-influenssa on eri tauti kuin flunssa tai nuhakuume.

Terveillä työkäisillä kausi-influenssa on yleensä korkeakuumeinen, mutta kotihoidolla paraneva. Osalla ihmisistä on kuitenkin lisääntynyt riski saada vaikea tauti. Vaikea kausi-influenssa on raju, se vie nopeasti huonoon kuntoon ja saattaa vaatia sairaalahoitoa.

Influenssa voi edetä keuhkokuumeeksi. Influenssavirukset myös vaurioittavat limakalvoja siten, että bakteerit pääsevät aiheuttamaan jälkitauteja mm. korvatulehduksista, keuhkoputkentulehduksista ja poskionteloiden tulehduksista.

### Ketkä saavat kausi-influenssarokotuksen ilmaiseksi?

#### • 65 vuotta täyttäneet

65 vuotta täyttäneillä on suuri vaara sairastua vakavaan kausi-influenssaan ja sen jälkitauteihin. Vaikka olisi terve ja hyväkuntoinen, rokote kannattaa ottaa, sillä sairastumisriski kasvaa iän mukana.

#### • Sairautensa vuoksi riskiryhmään kuuluvat 3–64-vuotiaat

Suurin vaara sairastua vaikeaan influenssaan on niillä, joilla on jokin perussairaus, kuten krooninen sydän- tai keuhkosairaus, diabetes tai munuaisen vajaatoiminta. Myös perustauti voi pahentua ja toimintakyky huonontua.

#### • Raskaana olevat naiset

Riski saada vaikea influenssa lisääntyy raskauden kuluessa. Jos äidillä on vielä jokin perustauti, riski viisinkertaistuu. Äidin viimeisellä raskauskolmanneksella ottama rokote suojaa lasta merkittävästi ensimmäisten elinkuukausien ajan.

#### • K aikki 6–35 kuukauden ikäiset lapset

Influenssa on pikkulapsilla yleinen: joka viides alle kolmevuotias saa vuosittain influenssan.

Influenssaan sairastuneista monet saavat vielä jälkitaudin, yleisimmin korvatulehduksen tai keuhkokuumeen.

Pikkulapset ovat myös tehokkaita tartuttajia.

- **Vakavalle influenssalle alttiiden henkilöiden lähipiiri**

Rokote ehkäisee influenssatartuntoja, joten rokottaminen suojaa rokotetun lisäksi hänen perheenjäseniään ja muita läheisiään.

- **Terveys- ja sosiaalialan ammattilaiset**

Työntekijöiden rokottaminen suojaa sekä heitä itseään että heidän potilaitaan ja asiakkaitaan influenssalta.

- **Varusmiespalvelukseen astuvat**

### **Miksi rokote kannattaa ottaa?**

Kuka hyvänsä voi sairastua influenssaan. Rokotus on paras tapa suojautua influenssalta ja sen jälkitaudeilta. Suoja muodostuu noin kahdessa viikossa. Kun ei sairastu, ei voi myöskään levittää tautia muihin ihmisiin.

Suurin osa rokotteen ottaneista välttyy influenssalta. Jos influenssan kuitenkin saa, tauti on rokotetulla yleensä lievempi ja toipuminen nopeampaa. Rokotteen ottaminen kannattaa siis joka tapauksessa.

### **Onko kausi-influenssarokote on turvallinen?**

Kausi-influenssarokote on turvallinen. Kaikilla rokotteilla voi olla haittavaikutuksia, mutta niitä esiintyy vain pienellä osalla rokotetuista. Influenssarokotuksen jälkeen rokotuskohta saattaa punoitaa ja aristaa. Joskus rokotetuille tulee lihas- ja nivelkipua, päänsärkyä tai lämpöä. Nämä oireet menevät ohi parissa päivässä ja voit hoitaa niitä kuume- ja kipulääkkeillä. Muut haittavaikutukset ovat harvinaisia.

Kausi-influenssarokotetta on valmistettu samalla menetelmällä jo 70-luvulta lähtien. Rokotteita on käytetty miljoonia annoksia. Vakavia haittoja on ilmennyt vain harvoin. Kausi-influenssarokotteessa ei ole tehosteainetta eikä säilytysaineita.

### **Voiko kausi-influenssarokotteesta saada influenssan?**

Rokotteessa ei ole eläviä viruksia, ainoastaan pieniä influenssaviruksen osasia, joten et voi saada siitä influenssaa. Rokote suojaa kuitenkin ainoastaan influenssalta. Se ei suojaa flunssalta tai muilta hengitystietulehduksilta.

### **Kausi-influenssarokote kannattaa ottaa joka vuosi**

Influenssavirukset muuntuvat jatkuvasti. Rokotuksen antama suoja kestää noin vuoden verran. Viime vuoden kausi-influenssarokote ei siksi välttämättä suojaa tulossa olevalta kausi-influenssalta.

### **Sopiiko kausi-influenssarokote kaikille?**

Rokote sopii lähes kaikille. Jos olet voimakkaasti allerginen kananmunalle tai jos sait edellisestä rokotuksesta allergisen reaktion, sinun kannattaa keskustella terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa rokotuksen ottamisesta. Useimmiten kananmunalle allergiset voidaan rokottaa normaalisti.

Kuumeen aikana rokotetta ei pidä ottaa. Voit mennä

rokotukseen, kun kuume on ohi.

**Mistä kausi-influenssarokotteen saa?**

Terveyskeskukset tiedottavat rokotusajoista ja -paikoista muun muassa verkkosivuillaan ja lehdissä.

Puolustusvoimat tiedottaa varusmiespalvelukseen astuvien rokotuksista.

Lisätietoja maksuttomista kausi-influenssarokotuksista saat terveyskeskuksesta ja osoitteesta [www.kausi-influenssa.fi](http://www.kausi-influenssa.fi)

Lähde: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8634db07-141f-4a13-8cae-070061b7f6e0>