

## Soovitused gripihaige koduseks raviks, põetamiseks ja vajadusel kiirabi kutsumiseks

Tavalisemad gripi kaebused on kõrge temperatuur, kurguvalu, köha ja nohu. Gripp ei alga tavaliselt nohuga. Muud võimalikud haigusnähud on valu jäsemetes, peavalu, külmavärinad ja väsimus. Oksendamine ja kõhulahtisus ei ole tüüpilised kaebused, aga võivad esineda. Lastel võib olla kõhuvalu.

### Nakkusohtu on võimalik vähendada järgmiste meetmetega:

- Kata köhides või aevastades oma suu ja nina ühekordselt kasutatava taskurätiga. Viska kasutatud taskurätt prügikasti. Ära kasuta sama ühekordset taskurätti mitu korda.
- Kui sul ei ole taskurätti, aevasta või köhi kattes suu ja nina oma käise ülaosaga.
- Kui aevastad kätte, siis mitte pihku, vaid käeselga.
- Pese regulaarselt käsi vee ja seebiga või desinfitseeri alkoholi sisaldava desinfitseeriva lahuga, tee seda kindlasti pärast seda kui oled köhinud või aevastanud.
- Ära puuduta silmi, nina või suud kui sa ei ole just käsi pesnud.
- Ära lähene teistele inimestele, kui sul on vaja köhida või aevastada, ära mine inimese lähedusse, kes parasjagu köhib või aevastab.
- Välti rahvakogunemisi ja kätlemist ja lähedasi kontakte (alla 1 meetri).
- Võimalusel väldi sõitmist ühistranspordis või katsu seda teha mitte tipptunnil.
- Õpeta nakkusohtu vältivaid meetmeid oma lastele ning jälgi, et nad neid täidaksid.

### Gripi põdemine kodus

- Kui sümptomid on kerged ja sa ei kuulu riskirühma, ei vaja sa ilmtingimata arsti diagnoosi ega ravi, vaid võid põdeda kodus. Välti kontakte lähedastega ja püsi kodus kuni temperatuur normaliseerub ja sümptomid kaovad.
- Informeeri oma perearsti oma haigusest talle helistades. Jälgi oma seisundit ja võta selle halvenemisel telefoni teel ühendust perearstiga. Konsulteerige oma perearstiga töövõimetuslehe küsimustes.
- Kui pead minema arsti juurde, kata suu ja nina ühekordselt kasutatava taskurätiga või maskiga (maske müüakse apteegis või tööhutuse vahenditega kauplevates kauplustes; seda saad valmistada ka ise marlist).
- Kui oled haigestunud, siis võimalusel maga ükski.
- Puhkus ja piisav vedeliku tarbimine on tähtsad. Palavikku ja lihasvalu võid ravida tavaliste apteegist retseptita saadavate ravimitega. Tavaliselt võtab paranemine aega nädala.
- Ära mitte mingil juhul mine haigena tööle või kooli. Samuti ei tohi sa hoida väikseid lapsi haigena. Kui võimalik, leia keegi, kes käib poes ja teeb muid toimetusi. Kui sul ei ole võimalik vältida haigena näiteks poes käimist või teiste inimestega kohtumist, pea meeles, et sa võid olla nakkusohtlik ja käitu vastavalt (vt nakkusohu vähendamine).
- Informeeri kedagi oma lähedastest oma haigestumisest, eriti, kui elad ükski. Palu, et ta võimalusel sulle aeg-ajalt helistaks ja uuriks, kuidas sul läheb.

## Kui põetad haiget

- Haige põetamisel järgi kindlasti nakkusohtu vähendavaid meetmeid.
- Haiget põetagu võimalusel üks täiskasvanud inimene, kes peab hoolikalt jälgima ka enda seisundit. Riskirühma kuuluv isik ei peaks põetaja olema. Kui kuulud riskirühma, kasuta maski.
- Haige seisundit tuleb jälgida, eriti, kui tegemist on lapsega või ka muidu abi vajava inimesega; pane tähele muutusi tema seisundis, uuri, kuidas ta ennast tunneb.
- Tee haige seisundi kohta endale märkmeid, mida saad kasutada, kui vaja konsulteerida oma perearstiga või oled kutsunud kiirabi.
- Informeeri perearsti, kui põetatava seisund halveneb.
- Informeeri perearsti, kui sinu kodus haigestuvad ka teised inimesed.
- Haige põetamiseks on parim viis, kui tema jaoks on eraldi tuba.
- Loo haigele võimalused enese eest ise elementaarselt hoolitseda (joogi võimalus!).
- Eriti tähtis on kätepesu pärast haigega samas ruumis olemist või kokkupuudet, tema põetamiskohal toimetamist, voodipesuga ja riitusesemetega kokkupuutumisel.
- Kõik pinnad, lauapinnad jm tuleb pühkida tavalise puhastusainega. Kasuta selleks võimalusel ühekordset lappi või pese see põhjalikult.
- Haige voodipesu, toidunõusid jm ei pea pesema eraldi ja erilisel viisil või vahenditega.
- Ära kutsu külalisi, kui kodus on gripihaige.
- Tuuluta regulaarselt eluruume ja kööki, võimalusel ka wc-d ja vannituba.

## Haige lapse põetamine

- Täida ka neid soovitusi, mis on kirjas eelmises osas. Teavita haigest lapsest perearsti.
- Hoolitse, et laps saaks piisavalt vedelikku (paku talle meelepäraseid jooke), eriti, kui tegemist on väga väikese lapsega (alla 1 eluaasta). Lapsel, eriti väikelapsel võib kergesti ja kiiresti tekkida kõrge palaviku, oksendamise ja kõhulahtisuse korral, kui ta ei saa küllaldaselt juua, vedelikupuudus.
- Lapse, eriti alla 1 aasta vanuse lapse haigestumisest ja tema seisundi halvenemisest informeeri koheselt perearsti.
- Konsulteerige oma perearstiga hoolduslehe küsimuses.
- Kui laps ei söö, näiteks kurguvalu tõttu, suhkrut sisaldavaid jooke – nendest saab laps energiat. Magusat jooki saad ka ise valmistada mee või siirupi või glükoosi lisamisega.
- Konsulteerige lapse lubamiseks / viimiseks lasteasutusse pärast haiguse möödumist perearstiga. Last ei tohi viia lasteasutusse enne kui temperatuur on normaliseerunud ja teised sümptomid kadunud.

## Lapse seisund on raske:

- lapsel on hingamisraskused
- lapse nahk on sinakas või hall
- laps ei joo piisavalt
- laps oksendab tugevalt või sageli
- laps ei ärka ega reageeri millelegi
- laps on kogu aeg nutune või ärritunud ja teda ei õnnestu rahustada
- lapse gripinäht kaovad, kuid seejärel tõuseb uuesti palavik ja kõha ägeneb taas

### **Täiskasvanu seisund on raske:**

- tal on hingamisraskused
- tal on valu või raskustunne rinnus
- tal on tekkinud äkiline peauimasus (pearinglus) ja segane olek
- tal esineb tugev ja pidev oksendamine
- gripinähud kaovad, kuid seejärel tõuseb uuesti palavik ja köha ägeneb taas

**Raskele seisundile viitavate tunnuste ilmnemisel konsulteerige viivitamatult perearstiga, kui temaga ei õnnestu kontakteeruda, helista konsulteerimiseks perearsti nõuandetelefonile 1220 või kiirabi kutsumiseks telefonil 112.**

### **Riskirühmad**

Kui sinul või sinu põetaval tõuseb äkki temperatuur üle 38, lisandub kurguvalu ja/või köha ning kuulud ühte allolevasse riskirühma:

- rasedad;
- lapsed;
- või isikud, kes põevad mõnda neist haigustest:
  - pidevat ravi vajavat südamehaigust (mitte kerget vererõhutõusu) või kopsuhaigust (pidevat ravi vajav astmahaige) või diabeeti
  - kroonilist maksahaigust või neerude puudulikkust
  - vastupanuvõimet nõrgestavat haigust näiteks leukeemia, lümfoom, HIV-nakkus
  - haigust, mistõttu saad vastupanu nõrgestavat ravi (elundi siirdamine, rakublokaatorid, TNFalfablokaator, kortikosteroide > 15 mg/ööpäevas rohkem kui 2 nädalat, muu immuunvastupanu nõrgestavat ravi)
  - kroonilist neuroloogilist haigust või närvi-lihashaigust
  - haiglaslikku ülekaalu (BMI ehk kehamassiindeks on üle 40),

siis võta ühendust perearstiga, et küsida, kas sina või sinu põetav vajab gripi ravi haiglas.