



KUMPPANUUSHANKE
VERSO

2009 - 2013



Rovaniemi



MoniNet

www.rovala.fi

Perussairaudet ja itsehoito

- Hygienia
- Apteekissa asiointi
- Perussairaudet ja itsehoito
- Lastensairaudet
- Hätänumero 112



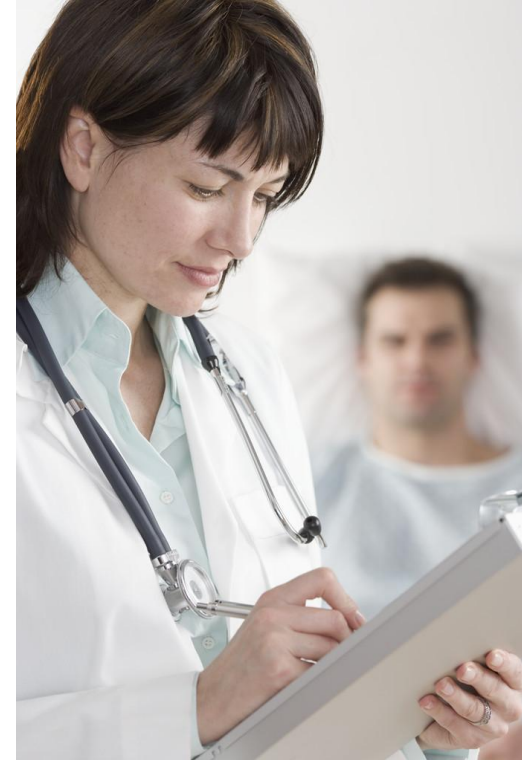
Hygienia

- Kädet on hyvä pestä usein, sillä niiden välityksellä kulkeutuu bakteereja.
- Pese kädet etenkin kun käsittelet ruoka-aineita, ennen ruokailua ja wc-käynnin jälkeen.
- Kädet tulee pestä haalealla vedellä saippuan kanssa. Saippua tulee huuhdella hyvin ja kädet tulee kuivata. Jos käytät sormuksia, ota ne pois ennen käsienpesua.
- Haavojen ja ihottumien hoitaminen on tärkeää.
- Huolehdi myös käsien rasvaamisesta ja kynsien leikkaamisesta.
- Muista peseytyä ennen saunaan menoa. Myös saunomisen jälkeen käy aina suihkussa peseytymässä.



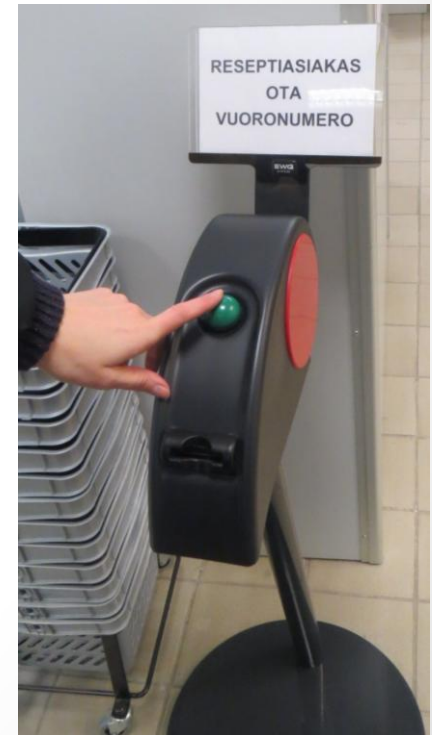
Reseptilääkkeet

- Lääkäriltä voit saada reseptin esimerkiksi jonkin sairauden hoitamiseen.
- Reseptilääkkeitä voi ostaa apteekista.
- Sähköinen e-resepti tarkoittaa sitä, että reseptin tiedot menevät suoraan apteekkiin ja voit käydä ostamassa tarvitsemaasi lääkettä, kun näytät henkilöllisyystodistuksesi apteekissa.



Apteekissa asiointi

- Kun menet apteekkiin ostamaan reseptilääkettä, tulee sinun ottaa vuoronumero ja odottaa omaa vuoroasi.
- Työntekijä ottaa vastaan reseptit palvelupöydällä, jonka jälkeen hän kirjaa reseptit tietojärjestelmään, tulostaa ohje-etiketit ja ottaa lääkevalmisteet esille.
- Apteekin henkilökunta neuvoo lääkkeiden oikean ja turvallisen käytön ja ohjaa tarvittaessa lääkäriin.
- Ota resepti ja Kela-kortti mukaan apteekkiin, kun menet ostamaan lääkettä.
- E-reseptiä varten ota mukaan henkilöllisyystodistus ja Kela-kortti.
- Jos olet ostamassa itsehoitolääkkeitä esimerkiksi särky- tai flunssalääkkeitä, sinun ei tarvitse ottaa vuoronumeroa, vaan voit mennä valitsemaan haluamasi tuotteet hyllystä.



Itsehoitotuotteet

- Itsehoitotuotteisiin ei tarvitse reseptiä. Lääkkeitä ei kuitenkaan voi ostaa rajattomasti, vaan tiettyjä lääkkeitä myydään kerralla vain tietyn verran.
- Itsehoitolääkkeitä ovat mm. vitamiinit, särky- ja flunssalääkkeet, intiimituotteet, ihonhoito, laihdutusvalmisteet, ihon- ja suunhoitotuotteet, desinfektiotuotteet vatsan toimintaan liittyvät lääkkeet sekä haavanhoito ja sidetarvikkeet.
- Lisäksi valikoimissa on muita terveydenhoitotuotteita kuten ehkäisyvalmisteita, erilaisia testejä sekä kuumemittareita ja lääkeannostelijoita.



Lääkkeet ja niiden säilytys



- Lääkkeiden käytössä tulee muistaa noudattaa annosteluohjetta.
- Itsehoitotuotteet on tarkoitettu yleensä vain tilapäiskäyttöön.
- Lääkkeet tulee säilyttää pakkauksessa olevan ohjeen mukaan. Vanhentuneet lääkkeet viedään apteekkiin.
- Lääkkeitä ei saa jättää lasten ulottuville.
- Jokaisessa kodissa tulisi olla lääkkeitä ja sidetarvikkeita äkillisten oireiden varalle. Kotilääkekaapissa tulisi olla ainakin kipu-/särkyläkettä, haavanpuhdistusainetta, sideharsoa, laastaria ja kuumemittari.

Flunssa

- Flunssa on tavallinen tauti ja sitä sairastetaan muutaman kerran vuodessa.
- Flunsaan voi kuulua äänen käheyttä, lihassärkyä, nuhaa, kuumetta ja yskää.
- Leviää yskiessä, aivasteltaessa tai likaisten käsien kautta.
- Jos sinulla on flunssa, vältä rasitusta. Muista juoda runsaasti nesteitä.
- Flunsaan voi ottaa erilaisia lääkkeitä, kysy lisää apteekista.



Vatsatauti

- Vatsatauti on yleensä jonkin viruksen aiheuttama.
- Tauti tarttuu herkästi, jonka vuoksi on tärkeää pestä usein käsiä.
- Vatsatauti alkaa yleensä pahoinvoinnilla ja muuttuu oksenteluksi ja/tai ripuliksi. Tauti kestää yleensä muutaman päivän.
- Jos sinulla on vatsatauti, muista juoda tarpeeksi vettä ja syödä vähän mikäli vointi on siihen tarpeeksi hyvä.
- Jos oireet ovat kovin voimakkaat, soita terveyskeskukseen, etenkin jos sairaana oleva on lapsi tai vanhus.



Silmätulehdus



- Silmätulehdus voi johtua monesta eri syystä (virus- ja bakteeritulehdukset, allergia tai silmän ärsytys kuten roskan joutuminen silmään). Silmätulehduksen tunnistaa usein punaisista silmistä tai silmän rähmimisestä.
- Silmän rähmimisen voi huomata aamulla herätessä. Silloin silmäkulmassa on runsaasti kellertävää eritettä eikä silmiä saa kunnolla auki.
- Bakteerin aiheuttama tulehdus voi vaatia lääkehoitoa silmätipoilla tai -salvoilla.
- Silmän sidekalvotulehduksen aiheuttavat samat bakteerit kuin korvatulehduksen. Joskus nämä tulehdukset esiintyvätkin samanaikaisesti. Tämän takia lääkärissä korvat tutkitaan myös. Jos korvasta löytyy tulehdus, lääkäri määrää antibioottikuurin, joka auttaa myös silmätulehdukseen.

Äkillinen selkäkipu

- Jos sinulla on äkillistä selkäkipua, liiku vain kivun sallimissa rajoissa.
- Kipuun voi ottaa särkylääkettä ja kylmäpakkaus kipeällä kohdalla voi auttaa.
- Kevyt liikunta voi auttaa lihassärkyyn, esimerkiksi kävely tai uinti.
- Jos kipu on jatkuvaa, varaa aika lääkäriin. Lääkäri voi määrätä lihasjännityksen laukaisijaksi lihasrelaksantteja.
- Selän ja niska-hartiaseudun lihasten vahvistaminen tukee paranemista ja ennaltaehkäisee selkävaivojen syntymisen.



Hyönteiset

- Hyttyset ovat lentäviä hyönteisiä, joilla on kaksi siipeä, solakka vartalo ja pitkät jalat. Ne imevät kärsällään verta, mutta ne eivät ole vaarallisia.
- Mäkäret eli mäkäräiset ovat pieniä, mustia ja tukevahkoja.
- Hyönteisten puremiin voi käyttää hydrokortisonivoidetta. Esimerkiksi ruokakaupoissa myydään useita hyttyskarkottimia.



Punkit ja täit



- Punkkien välityksellä voi tarttua erilaisia infektioita kuten puutiaisaivokuume tai tularemia eli jänisrutto (bakteeritauti).
- Punkinpurema ilman jälkioireita ei edellytä hoitotoimenpiteitä.
- Jos punkinpureman jälkeen purema-alueelle tai sen läheisyyteen kehittyy laajeneva ihottuma ja/tai tulee flunssankaltaisia oireita (väsymys, särky, lämmönnousu), pitää mennä lääkäriin.
- Täit ovat pieniä loishyönteisiä, jotka saattavat munia ihmisen päähän. Etenkin kouluissa ja tarhoissa täit leviävät helposti, sillä täit tarttuvat esimerkiksi kampa, harjaa tai pipoa lainattaessa.
- Täit aiheuttavat hiuspohjan kutinaa ja ne saadaan hävitettyä käyttämällä apteekista saatavaa täishampoota.
- Jos jollain perheenjäsenellä havaitaan täitä, täytyy kaikki perheenjäsenet hoitaa samanaikaisesti. Myös vuodevaatteet tulee pestä.

Vesirokko ja enterorokko

- Vesirokko on erittäin tarttuva, viruksen aiheuttama lastensairaus.
- Vesirokon oireisiin kuuluu kuume (39–40°C) sekä koko vartalossa olevalla ihottumalla.
- Ihottuma on punatäpläistä ja se kutiaa. Täplät muuttuvat vesirakkuloiksi ja lopulta ne kuivuvat ja niiden tilalle muodostuu rupea.
- Vesirokkoa esiintyy yleensä leikki- ja kouluikäisillä lapsilla.
- Vesirokkoon ei ole lääkitystä ja se kestää noin viikon verran.
- Vesirokkoa sairastavan tulee saada runsaasti juotavaa ja välttää näppylöiden raapimista. Pienelle lapselle voi laittaa käsineet nukkumisen ajaksi, jottei hän raavi itseään.
- Lääkäriin tulee ottaa yhteyttä, jos kuume on korkea, jos lapsi ei suostu juomaan tai hänellä on hengitysvaikeuksia.
- Enterorokko on enteroviruksen aiheuttama tauti.
- Enterorokkoon liittyy kuume, päänsärky, flunssa, löysä vatsa ja punaiset rakkulat ihossa.
- Esiintyy eniten loppukesällä ja syksyllä, ja se vaivaa erityisesti pikkulapsia.
- Enterorokko kestää noin viikon ja siihen ei ole olemassa erityistä hoitokeinoa. Lapsen on kuitenkin tärkeää juoda hyvin.
- Tauti ei ole vaarallinen, ja osalla lapsista oireet ovat niin lievät, että ne eivät häiritse lasta.

Milloin varata aika lääkäriin?

Ajan varaaminen terveystalouteen on tarpeellista, jos

- olosi ei parane viidessä päivässä
- jos sinulla on kurkkukipua, nielemisvaikeuksia ja korkea kuume (mutta ei nuhaa) tai jos nielurisat ovat suurentuneet ja niissä on kellertäviä täpliä
- jos korvassa on särkyä
- jos poskipäitä, otsaa ja päätä särkee sekä nenästä vuotaa vihertävää limaa (kyseessä voi olla poskiontelotulehdus)

Lapsi on hyvä viedä lääkäriin, jos

- nuha ja yskä kestävät yli 2 viikkoa
- kuume (yli 38°C) kestää yli kolme päivää tai kuume on hyvin korkea (yli 40 °C)
- lapsi on alle kolmen kuukauden ikäinen ja hänellä on kuumetta
- lapsi valittaa korvakipua



Terveyspalvelut

- Rovaniemellä aika terveyspalveluihin varataan soittamalla omaan tiimiin.

- **Ounastiimi** puh. (016) 322 4453
Asuinalueet : Ounasvaara, Ounasmetsä,
Ounasrinne, Pöykkölä

- **Uittotiimi** puh. (016)322 4454
Asuinalueet : Keskusta, Kirkkolampi, Yliopisto,
Viirinkangas

- **Kairatiimi** puh. (016)322 4455
Asuinalueet: Vanhatori, Kivalonpuisto, Lapinrinne,
Vennivaara

- **Rovatiimi** puh. (016)322 4456
Asuinalueet : Kauppatori, Korkalovaara,
Vaaranlampi, Karinrakka



- **Saarentiimi** puh. (016) 322 4575
Asuinalueet: Saarenkylä, Syväsenvaara,
Nivavaara, Vitikanperä
- **Koskitiimi** puh. (016) 322 4585
Asuinalueet: Yläkemijoki, Alakemijoki
sekä Ranuantien suunta, Ylikylä ja
Ounasjokivarsi, Pellontien,
Sodankyläntien ja Kemijärventien
suunta.

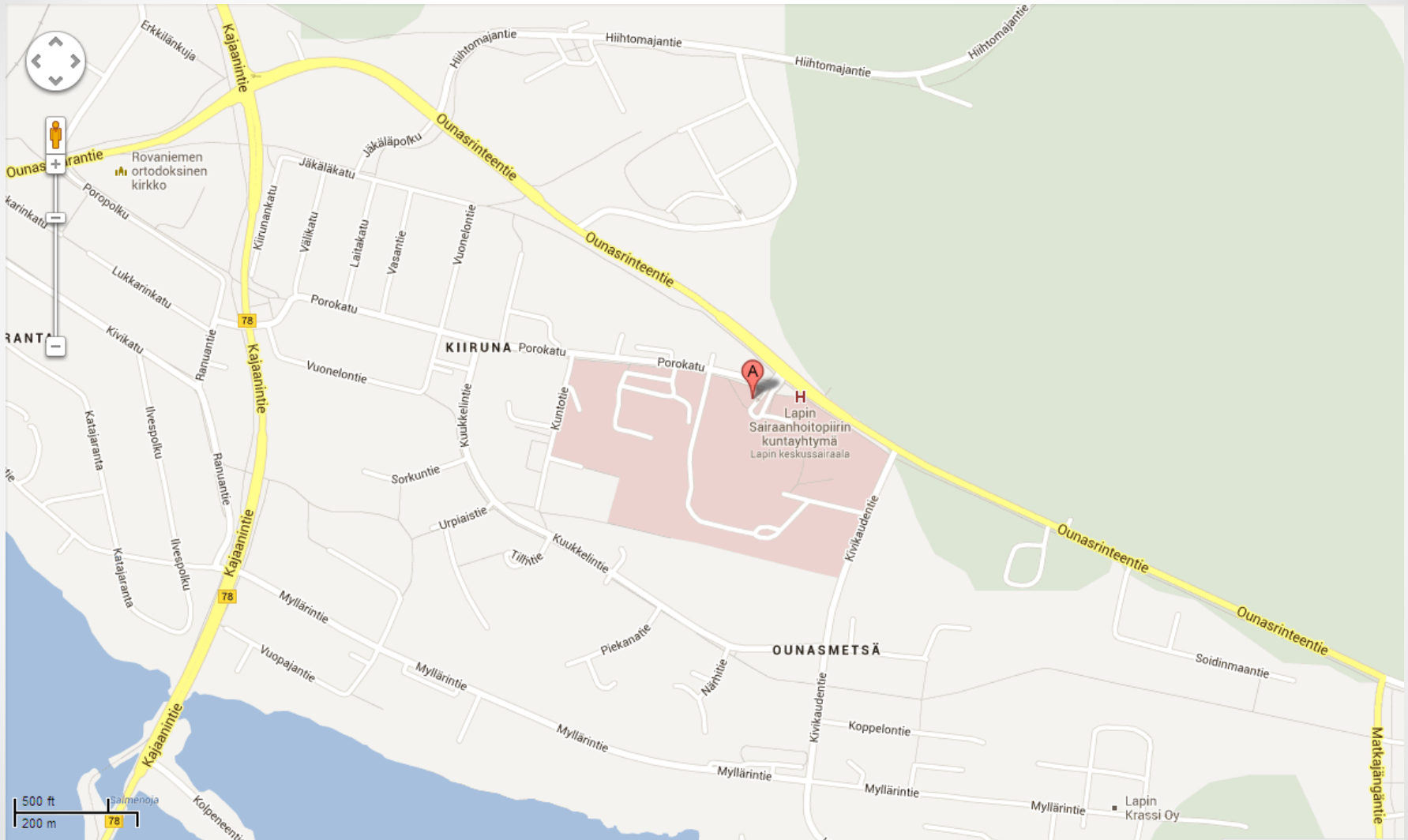
Lapin keskussairaala

- Ensiapupäivystykseen voi mennä äkillisissä sairastapauksissa, joissa ei voi odottaa seuraavaan päivään. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi vuotava haava, rintakipu, palovamma yms.
- Yöllä hoidetaan vain hätätapaukset!
- Hammashuollon ajanvaraus ja särkypäivystys on arkisin klo 8-15
Puh. 016 322 2562
Puh. 016 322 4630



Osoite:
Ounasrinteentie 22
96400 Rovaniemi

Lapin keskussairaala



Hätänumero 112

112

Kireässä tilanteessa
soita 112.

- Hätänumeroon soitetään, kun kohtaa hätätilanteen tai tarvitsee kiireellisesti viranomaisapua.
- Soita hätänumeroon esim. kun huomaat onnettomuuden tai tulipalon, huomaat meneillään olevan tai tapahtuneen rikoksen tai kun on tarvetta ambulanssille.
- Kun soitat hätänumeroon, kerro nimesi ja mitä on tapahtunut. Kerro myös tapahtumapaikka ja vastaa hätäkeskuspäivystäjän kysymyksiin. Toimi annettujen ohjeiden mukaan. Lopeta puhelu vasta saatua siihen luvan.

Lisätietoja

- Punaisen ristin käsienspesuohjeet
<http://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/Punaisen%20Ristin%20hygieniahjeet%20lukan%20sein%C3%A4lle.pdf>
- Punaisen ristin ensiapukurssit
<http://www.punainenristi.fi/opi-ensiapua>
- Punaisen ristin opetusmateriaalia
<http://www.punainenristi.fi/koulusivut/opetusmateriaalit/alakouluille/ensiapu-terveys-ja-hyvinto>
- Lisätietoa terveydestä ja sairauksien hoitamisesta
<http://www.tohtori.fi/>, <http://www.terve.fi/>, <http://www.terveyskirjasto.fi/>
- Lisätietoa hätänumeroon soittamisesta
http://www.112.fi/fi/hatanumero_112/milloin_soitat_112
- Kuvalähteet:
Diat 3–4, 6–7, 10, 18: Kumppanuushanke Verso
Karttakuva: maps.google.fi



KUMPPANUUSHANKE
VERSO



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013