

## Flunssa

Flunssa on viruksen aiheuttama ylähengitystieinfektio. Oireina voi olla nuhaa, yskää, kurkkukipua sekä mahdollisesti kuumetta ja väsymystä. Nenästä valuu yleensä alkuvaiheessa kirkas räkä ja toipumisvaiheessa usein räkä muuttuu keltaiseksi ennen kuin sen tulo loppuu. Ääni voi olla käheä ja yskä kumea/haukkuva (laryngiitti eli kurkunpään tulehdus). Oireet kestävät muutamasta päivästä pariin viikkoon.

### Tartunta

Valtaosin pisaratartuntana.

### Hoito

- Apteekista saatavia tukkoisuutta helpottavia nenätippoja voi käyttää muutaman päivän.
- Apteekista saatavat nenään laitettavat suolatipat ja suihkeet voivat helpottaa tukkoista nenää.
- Anna kuumeen hoitoon kuumelääkettä ohjeen mukaan.
- Ruokia ja juomia lapsen mieltymysten mukaan.
- Yskänlääkkeitä ei lapsille suositella. Yli vuoden ikäisten yskää voidaan rauhoitella hunajalla.
- Kurkunpääntulehduksessa runsas juominen sekä viileä ja kostea ilma yleensä helpottavat oireita.
- Vastasyntyneiden osalta flunssaoireiden arviointi lääkärin vastaanotolla on usein tarpeen.
- Tavallinen nuhakuume paranee itsestään hyvällä kotihoidolla. Flunssa ei yleensä vaadi lääkärin tutkimusta tai antibioottihoitoa. Oireiden pitkittyessä tai vaikeutuessa on syytä ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen.

### Poissaolo päivähoidosta/koulusta (= eristäminen)

Ei eristämisen tarvetta. Hoidosta ja koulusta ollaan poissa yleisoireiden mukaan.