

## Influenssavirus voi olla hengenvaarallinen

Huomioitavaa liittyen epideemiseen influenssavirukseen

*(johon suurimmalla osalla ihmisistä ei ole luontaista suojaa ja johon ei ole rokotetta saatavilla)*

- Tartunnan saatuasi, vältä levittämästä virusta ja vältä siis kontaktia muiden kanssa.
- Harkitse päivittäisen rutiinisi muuttamista. Työskentele kotoa jos mahdollista. Vältä sosiaalisia menoja.
- Varaudu liikeyritysten ja julkisten laitosten sekä julkisten kulkuneuvojen sulkemiseen. Varaudu myös rajoitettuun elintarvikkeiden saatavuuteen epidemian aikana.
- Tee suunnitelma epidemian varalle. Varaa kahden viikon juomavedet kotiin, sekä säilykeruokaa ja tarvitsemasi reseptilääkkeitä. Jos sairastut tai hoidat sairastunutta

### Kuinka suojautua tavalliselta influenssalta

*(joka vuosi esiintyvä flunssavirus johon monilla on luonnostaan kehittynyt suoja ja johon on saatavilla ehkäisevä rokotte)*

- Syö hyvin ja liiku päivittäin pysyäksesi terveenä.
- Pese kädet saippualla, tai pyyhi alkoholipohjaisilla käsipyyhkeillä tai käytä hygieniageeliä. Pyyhi myös usein pinnat joita kosketellaan jatkuvasti, kuten puhelimen luuri ja tietokoneen näppäimistö.
- Käytä kertakäyttönenäliinoja aivastaessasi tai yskiessäsi. Jos nenäliinaa ei ole saatavilla, nosta käsivartesi kasvojesi suojaksi aivastaessa. Kämmeniin aivastaminen sen sijaan lisää viruksen leviämismahdollisuuksia.

kotona, et välttämättä pääse ruokakauppaan tai apteekkiin.

- Jos joku perheessäsi saa tartunnan, valitkaa joukostanne yksi henkilö joka hoitaa häntä, ettei jokainen altistu tartunnalle.
- Pidä tallessa kaikkien perheenjäsenten terveystiedot- kt tiedot allergioista, verityypit, jne.
- Valmista lista hätänumeroista ja muista tärkeistä numeroista.

**Tiedoite paikalliselta lionsklubiltasi**

