

Kotihoito: 7 kultaista sääntöä

Jos näin → Tee näin

1



Jos sinulla on kuumetta tai vilunväristyksiä



Lepää ja viilennä kehoa tarvittaessa.

Käytä kevyttä vaatetusta ja juo viileää nestettä.



2



Jos tunnet olosi väsyneeksi tai kuivaksi



Juo riittävästi nestettä pitkin päivää.



3



Jos sinulla on nuhaa tai nenä on tukossa



Huuhtele nenää kevyesti suolaliuoksella tai käytä nenäsumutetta lyhytaikaisesti.



4



Jos sinulla on yskää tai kurkku ärtyy



Nauti lämmintä juotavaa ja käytä kurkkua rauhoittavia tuotteita tarvittaessa.



5



Jos sinua särkee tai olet kipeä



Käytä kipu- ja särkylääkettä tarvittaessa.



6



Jos ilma on kuivaa tai yskä ärsyttää yöllä



Käytä ilmankostutinta ja tuuleta huone lyhyesti päivittäin.



7



Jos olet sairas



Pysy kotona ja vältä tartuttamista.

Palaa töihin tai kouluun vasta oireiden helpotuttua.



Milloin hakeutua hoitoon?

Hakeudu lääkäriin, jos hengitys vaikeutuu, kuume jatkuu useita päiviä, oireet pahenevat selvästi tai yleistila heikkenee.

- Hengitys vaikeutuu
- Kipu rintakehässä
- Yskit verta
- Pitkittynyt korkea kuume
- Voimakas yleistilan lasku
- Oireet pahenevat uudelleen