



TERVE URHEILIJA

INFEKTIOIDEN ENNALTAEHKÄISY JA TOIMINTAOHJEET 2018 - 2019

Maarit Valtonen ja Jari Parkkari
Kilpa- ja huippu-urheilun terveyden edistämisen ohjelma
Liikuntalääketiede Suomi

URHEILUSEURAN SÄÄNNÖT



Kaikki urheilijat ja valmentajat sitoutuvat hyvään käsi- ja wc-hygieniaan.

Otetaan vastuu itsestä ja muista.

Kaikki ottavat kausi-influenssarokoteen (ks. ohje jäljempänä).

Hengitystieoire on lähtökohtaisesti aina oire infektiosta.

Infektion ensioireisiin reagoidaan nopeasti (ks. ohjeet jäljempänä).

Jos kisamatka peruuntuu, ota yhteys lääkäriin (todistus vakuutusyhtiölle).

TARTUNNAN VÄLTÄMINEN



Pese kätesi saippualla (20 s) viisi kertaa päivässä.

Käytä käsihuuhdetta silloin kun käsihygienia vaatii tehostamista.

Älä laita sormia silmiin, nenään tai suuhun.

Yskäise ja aivasta olkavarteesi.

Desinfioi mobiililaitteesi pinnat säännöllisesti. Kilpailukaudella aina kotiin/hotelliin tulon yhteydessä.

Yleisessä ruokalassa voit tarttua ottimiin paperilla.

Vedä vessa aina kansi suljettuna. Yleisessä vessassa voit tarttua kahvoihin paperilla.

Vältä sairastuneita. Vaihda matkustaessa tarvittaessa istumapaikkaa.

Älä levitä infektiota. Älä kättele. Kerro oireistasi. Eristä tarvittaessa itsesi.

KAUSI-INFLUENSSAROKOTE



4-valenttinen rokote

- Rajuoireiseen A-influenssaan hyvä teho, tehoa myös B-influenssaan
- Ei tehoa muihin viruksiin – tarvitaan myös muita toimia
- Haittavaikutukset: hetkellinen kipu pistoskohdassa, kuumereaktio rokotepäivän aikana. Rokotteesta ei sairastu!

Ajoitus

- Epidemiakausi ajoittuu vuoden ensimmäisiin kuukausiin
 - Rokotuksen teho alkaa heti rokotuksesta, parhaimmillaan 1kk pistoksesta, jonka jälkeen pienenee vähitellen
 - Ajoita rokotus kevyeen harjoitusjaksoon, jos mahdollista
-

VASTUSTUSKYVYN VAHVISTAMINEN RAVITSEMUKSEN KEINOIN



D-vitamiini

- talvikaudella 20-50ug päivässä, tavoite seerumitaso > 75 nmol/l

C-vitamiini

- suojaravinnerikas ruokavalio (5 kourallista kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivässä)



Probiootti

- tuotteen annosohjeen mukaan

Prepiootti

- kuitupitoinen ravinto

Kversetiini flavonoidi

- omenassa ja sipulissa eli 1-3 omenaa per päivä

Xylitol-purukumi

- ruokailujen jälkeen



HENGITYSTIEINFEKTIOIDEN ENSIOIREET



- Reagoi heti, ensimmäiset tunnit ratkaisevia!
- Sinkki+C+D - imeskelytabletti 2-3 tunnin välein, vrk-annoksilla
sinkki 75-90 mg, C-vit 3-6g, D-vit 50-100 µg
- Limakalvojen kostutus (suolavesisuihke, höyry, kannutus)
- Limakalvoturvotuksen ja nuhan hoito: supistava nenäsuihke
- Kuormituksen vähentäminen, uskalla levätä!



HENGITYSTIE-ERISTYS



- Oireilevat jäävät kotiin
- Tehostettu käsienvesu
- Yskäise ja aivasta olkavarteesi, suojaetäisyys 2m
- Korkean tartuntariskin huomiointi auto- ja lentomatkoilla
- Oma huone, oma vessa
- Sairastuneen ruokailut hoidetaan huollon toimesta (Obs! huollon suojautuminen maskilla ja hanskoilla)
- Lisäravinneannokset (ks. edellä)

SUOLISTOINFEKTIO



- Painon seuranta aamulla ja illalla
- Painon korjaus omenamehulla (1:1 laimennettu vedellä) ja apteekin ripulijuomalla
- Jokaisen vetisen ulosteen jälkeen 200ml laimennettua omenamehua
- Verislimainen uloste - bakteeriviljely
- Lisäravinteet: probiootti, sinkki 15mgx2/vrk
- Eristys 48h viimeisen ripulin/oksennuksen jälkeen