

# STOP INFLUENSSA

## Pese kädet vedellä ja saippualla tai käytä desinfektioainetta

- ✓ kotiin, kouluun, päiväkotiin ja työpaikalle tultua
- ✓ ennen ruokailua
- ✓ WC-käynnin jälkeen
- ✓ yskimisen ja aivastamisen jälkeen

## Kun yskit tai aivastat

- ✓ suojaa suusi ja nenäsi nenäliinalla tai hihan yläosalla
- ✓ heitä käytetty nenäliina heti roskeen

## Yleisimmät oireet

- ✓ äkillinen kuume
- ✓ kurkkukipu, yskä, nuha
- ✓ voi myös esiintyä päänsärkyä, jäsenten särkyä, vilunväristyksiä ja väsymystä
- ✓ influenssa paranee useimmiten noin viikon kotilevolla

[www.thl.fi](http://www.thl.fi)



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS



SOSIAALI- JA  
TERVEYSMINISTERIÖ