



Ohjeistus hengitystieinfektioiden torjumiseksi

Maastohiihdon lääkiriryhmä



Hygienia

- **Käsien pesu**
 - Saippuan käyttö
 - Tuhoaa tehokkaasti taudinaiheuttajat
 - Ennen ruokailua, kotiin tullessa, kättelyiden jälkeen, wc-käynnin yhteydessä
- **Käsidesi**
 - Vaatii vähintään 20 s vaikutusajan
 - Ei tuhoa kaikkia viruksia (vrt. saippua)
 - Käyttö matkoilla, ennen ruokailun aloittamista
- **Desinfiointi**
 - Kännyköiden, tablettien, näppäimistön säännöllinen puhdistus
- **Yskimishygienia**
 - Yski hihaan, ei käsiin
- **Eriyistilanteissa tarkkuutta hygieniaan**
 - Väkijoukot, flunssaiset, matkustus

Muut arjen rutiinit



- Puhdas, monipuolinen ja runsaasti suojaravintoaineita sis.
ravinto
 - kasvikset, hedelmät, marjat, vihannekset, riittävä energiansaanti, säännöllisyys
- Harjoittelun rytmitys
- Palautuminen ja lepo, riittävä ja laadukas uni
- Muiden stressitekijöiden huomiointi: matkustaminen, edustustehtävät jne.
- Ehjä ja puhdas iho, kättelyn välttäminen
- Terveet limakalvot
- Nopea reagointi limakalvojen turvotessa, kurkun karheudessa
 - Kaulaliina
 - Nenäkortisonisuihke
 - Echina force -tipat
 - Muista varmistaa, että ottamasi valmiste on dopingsäännösten mukainen ja luotettavalta valmistajalta



Rokotteet

- **Kausi-influenssarokotus**
 - Loka-marraskuu (n=17/19)
 - ennen rokotusta ei rasittavaa harjoitusta tai kilpailua 2 vrk sisällä ja rokotteen saannin jälkeen harjoittelun tulee olla kevyttä 2-3 vrk
 - Lähipiirin rokottaminen
 - Pienten lasten rokottaminen (infektiot leviää päiväkodeista, kouluista)
- **Pneumokokkirokote (Prevenar)**
 - Astmaatikoille
 - Infektioherkille
 - elinikäinen suoja yhdellä rokotteella
- **Hinkuyskä- ja jäykkäkouristustehoste**
- **Hepatiitti A ja B**
- **Matkalle lähtiessä rokotussuositusten tarkistus**

Hengitysteiden terveys



- Erityishuomio infektiokertille ja allergikoille
- Allergiaseula (allergiavasta-aineet IgE ja IgE-pse)
- Allergioiden hyvä hoito
 - Antihistamiini hyvissä ajoin ennen allergiakautta
 - Huonepölyn imurointi, ei kokolattiamattoa (hotellihuoneet)
 - Homeisten tilojen, katupölyn, eläinten ym. altisteiden välttäminen
- Limakalvojen hoito
 - Limakalvoturvotuksen paikallishoito (nenäkortisonisuihke, nenähuuhtelut)
 - Huoneilman kostutus (tavoite makuuhuoneessa 42-45 %), pienikokoinen UÄ-ilmankostutin ionisaattorilla matkoille mukaan
 - Suola/vesipiippu
- Hengitystieoireiden syyn selvittäminen
 - Keuhkoputkien reaktiivisuus
 - Rasituksen vaikutus reaktiivisuuteen
 - Refluksinäristyksen ehkäisy ja hoito



Suun terveys

- Hampaiden harjaus 2 x vrk, hammaslangan käyttö
- Hampaiden vuositarkastukset
 - Röntgenkuvat (bitewing ja OPTG)
 - Hammaskiven poisto
 - Viisaudenhampaiden tilannekartoitus, riskihampaiden poisto
 - Peruspaikkaukset jos kariesta
 - Traumahampaiden huomiointi

”Immunoboostaus” infektioherkille



- C-vitamiini 500 mg/vrk; marjat, hedelmät & kasvikset 4 kourallista/vrk
- D-vitamiini 20-50 ug / vrk + Omega-3 (kala 2-3 x vk)
- Kversetiini flavonoidi, tätä omenassa ja sipulissa eli omena 1 x 1-3 per päivä + valkosipuli
- Probiotit: maitohappobakteerit (Gefilus-tuotteet); Precosa 1x2 ennen ulkomaan matkoja ja antibioottikuurien yhteydessä
- Glutamiini ja arginiini; mieluiten ravinnosta
- Xylitol-purukumi
- Sinkki akuutissa oireessa 75 mg 5 vrk
- Echinacea 20mg 1x2