

Tuberkuloosia oppilaitoksessa

Olet saanut tiedon, että oppilaitoksessasi on keuhkotuberkuloosiin sairastunut henkilö. Olet ehkä huolissasi terveydestäsi ja mietit, oletko saanut tartunnan ja pelkäätkö sairastuvasi tuberkuloosiin.

Ensinnäkin: ei ole syytä paniikkiin, sillä tuberkuloosi ei tartu helposti. Tartunnan saa vain alle kolmasosa altistuneista. Altistumisen merkittävyyteen vaikuttaa sairastuneen taudin laatu, altistumisen kesto ja olosuhteet. Lue lisää kohdasta Tartunnanjäljitys - mitä se tarkoittaa. Tämän kaltaisissa joukkoaltistumistilanteissa tartunnan riski on yleensä melko pieni, selvästi pienempi kuin samassa taloudessa asuvilla.

Toiseksi: tartunnan saaneista aikuisista (joiden vastustuskyky on normaali) vain yksi kymmenestä sairastuu. Sairastumisriski on suurin tartuntaa seuraavien muutaman vuoden aikana, mutta sairastua voi vuosikymmenienkin kuluttua. Opiskelijoista teini-ikäisillä sekä nuorilla aikuisilla sairastumisen riski on suurempi kuin vanhemmilla henkilöillä. Siksi opiskelijaryhmälle järjestetään tuberkuloositartunnan selvittämiseksi veritesti (IGRA) ja tartunnan saaneille tarjotaan mahdollisuutta 3-6 kk kestoiseen sairastumista estävään latentin tuberkuloosin hoitoon. Lue tästä lisää kohdasta Riskiryhmät ja Tartunnanjäljitys - mitä se tarkoittaa.

Kolmanneksi: paikalliset tartuntatautiviranomaiset selvittävät yhdessä oppilaitoksen vastuuhenkilöiden kanssa altistumistilanteen ja oppilaitoksessa altistuneiden opiskelijoiden ryhmät. Altistuneiksi katsotut opiskelijat ja henkilökunta saavat tiedon tapahtuneesta ja toimintaohjeet joko tiedotustilaisuudessa tai jollain muulla, vastuuhenkilöiden parhaaksi katsomalla tavalla. Odota siis rauhassa tiedotetta tai info-tilaisuutta ja toimi ohjeiden mukaan.

Neljänneksi: joukkoaltistumistilanteet ylittävät helposti uutiskynnyksen ja tartuntatautiviranomaisten on usein annettava asiasta julkisuuteen tiedote. Älä lietso hysteriaa ja levitä arvailujasi tuberkuloosiin sairastuneen henkilöllisyydestä tai sairaudesta julkisuudessa tai sosiaalisessa mediassa. Tuberkuloosiin sairastuminen ei ole kenenkään syy.

Viidenneksi: tue sairastunutta hänen sairaalahoitonsa ja pitkän lääkehoidon aikana. Sairastunut on usein häätääntynyt, peloissaan, hämmentynyt, syällisyydentuntoinen ja huolissaan lähipiirin sekä opiskelutovereiden mahdollisesta tartunnasta ja sairastumisesta. Sairastaminen on yksinäistä ja pelottavaa. Kerro tukesi ja kannusta sairastunutta puhelimitse, kirjeitse, sähköpostitse tai vieraillemalla sairastuneen luona hänen kuntonsa sen salliessa.

Kuudenneksi: voit vahvistaa puolustusjärjestelmäsi omilla elintavoillasi. Siis pidä huolta itsestäsi. Syö monipuolisesti, liiku ja nuku riittävästi. Lopeta tupakointi ja käytä alkoholia kohtuudella. Vältä stressiä. Käytä D-vitamiinilisää: vaalea-ihoiset vähintään pimeänä vuodenaikana loka-huhtikuussa, tummaihoiset kaikkina vuodenaikoina.

Seitsemänneksi: muista altistumisesi jatkossakin, mutta älä ota siitä stressiä. Ota yhteyttä lääkäriin tuberkuloosin mahdollisuuden selvittämiseksi, jos sinulle tulee seuraavia oireita:

- yli kolme viikkoa kestänyt pitkittynyt yskä, yskökset, limaisuus
- lämpöily tai kuumeilu, jolle ei löydy selitystä
- ruokahaluttomuus ja tahaton laihtuminen
- poikkeuksellinen väsymys
- tavanomaisesta poikkeava yöhikoilu