

## Tuberkuloosia terveydenhuollon toimipisteessä

Olet saanut tiedon, että toimipisteessäsi on hoidettu keuhkotuberkuloosia sairastavaa potilasta. 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.

Potilasta hoitava lääkäri arvioi tuberkuloosiin sairastuneen tartuttavuuden ja tartuttavuusajan. Jos olet hoitanut suuren tartuntariskin tuberkuloosipotilasta yhteenlasketusti yli 40 tunnin ajan tai olet osallistunut riskitoimenpiteeseen ilman FFP2- tai FFP3-hengityksensuojaimia, sinut kirjataan altistuneeksi. Samoin toimitaan, jos värjäyspositiivista märkäeritettä on käsitelty niin, että ilmaan on voinut muodostua aerosolia.

Pienen tartuntariskin tuberkuloosipotilasta hoidettaessa altistuminen on huomattavasti vähäisempää, eikä hoitohenkilökunnan osallistuminen riskitoimenpiteisiin tai lähihoitoon yleensä johda toimenpiteisiin.

**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.

Nuorilla aikuisilla (alle 25-vuotiailla) sairastumisriski on suurempi kuin muilla aikuisilla. Alle 35-vuotiaille altistuneille tehdään tartunnan selvittämiseksi veritesti (IGRA) ja tartunnan saaneille tarjotaan mahdollisuutta 3–9 kk kestoiseen sairastumista estävään latentin tuberkuloosi-infektion hoitoon. Lue tästä lisää sivuilta Riskiryhmät ja Tartunnanjäljitys – mitä se tarkoittaa, ja Latentti (piilevä) tuberkuloosi-infektio (LTBI).

**Kolmanneksi:** paikalliset vastuhenkilöt selvittävät altistumistilanteen ja määrittävät altistuneet henkilöt yhdessä esim. osastonhoitajan kanssa. Altistuneeksi katsotujen työntekijöiden tiedot lähetetään työterveyshuoltoon (tai kotipaikkakunnan terveyskeskukseen), joka järjestää keuhkokuuvauksen ja muut tarvittavat selvitykset. Altistumistietosi luovutetaan työsuojelupäällikölle, ja niitä säilytetään tietoturvallisessa paikassa 40 vuotta. (Työturvallisuuslaki (738/2002) 40§ 3 momentti ja asetus biologisten tekijöiden luokituksesta (748/2020)).

Työntekijät saavat tiedon tapahtuneesta ja toimintaohjeet paikallisen käytännön mukaisesti (osastotunti, tiedote tms.). Odota rauhassa toimintaohjeita ja noudata niitä.

**Neljänneksi:** muista, että potilastietojen osalta sinua koskee ehdoton salassapitovelvollisuus. Tuberkuloosiin sairastuminen ei ole kenenkään syy. Omasta altistumisesta ja sen herättämistä tunteista on parasta keskustella suljetussa piirissä. Älä lietso hysteriaa.

**Viidenneksi:** olet terveydenhoitoalan työssä, jossa on aina mahdollista kohdata tartuntavaaralliseen tuberkuloosiin sairastuneita. Kiinnitä huomiota omaan tietotaitoosi tuberkuloosipotilaan tunnistamisessa ja omassa suojautumisessasi. Tutustu oman alueesi ohjeisiin. Filhan sivuilta löydät lisätietoa tuberkuloosiverkkokursseista. Opettele käyttämään hengityksensuojaimia.

Suomessa työperäisiä, ammattitaudiksi katsottavia tuberkuloositapauksia on 2010-luvulla ollut 2-5 tapausta vuosittain. Tämä on selvästi vähemmän kuin aiemmin (6-10 tapausta vuosittain). Suurin osa tapauksista on todettu hoitotyöntekijöillä. Työssä altistumisen ja tartunnan riski on huomattavasti suurempi maissa, joissa tuberkuloosia on paljon. Katso sivulta Ulkomaille lähdessä, jos olet lähdessä töihin yli kolmeksi kuukaudeksi sosiaali- ja terveydenhuollon alan töihin erittäin korkean tai korkean tuberkuloosin ilmaantuvuuden maihin tai Baltian maihin.

**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