

Ohjeita koronavirukseen liittyen

Koronavirus: toimintaohjeet kansalaisille

Sivu on päivitetty ksshp:n ohjeistuksen mukaisesti 20.8.2020

Näyte COVID-19-tutkimusta varten otetaan kaikilta henkilöiltä, joilla on koronavirusinfektioon sopivia oireita tai joilla terveydenhuollon ammattihenkilön arvion perusteella on aiheutta epäillä koronavirustartuntaa. Kohdentamatonta oireettoman väestön testausta ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista tehdä. Lievistäkin koronaviruksen oireista tulee hakeutua testiin.

COVID-19-taudin oireita voivat olla akuutin hengitystieinfektion oireet, kuten kuume, yskä, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi tai ripuli. Taudin yhteydessä on kuvattu myös maku- ja hajuaistin häiriöitä. Pelkästään oireiden perusteella ei voi päätellä, onko hengitystietulehduksen aiheuttaja koronavirus vai joku muu virus tai bakteeri. Tartunta todetaan testeillä.

Jos epäilet koronavirustartuntaa

- Voit tehdä **oireiden arvioinnin Klinikin kautta tai Omaolo-palvelussa** <https://www.omaolo.fi/>
- Voit ottaa yhteyttä **soittamalla omaan terveyskeskukseen tai Päivystysapuun 116 117**, josta ohjataan tarvittaessa jatkotutkimuksiin. Tarkoituksena on vähentää kontakteja muihin ihmisiin tartunnan välttämiseksi.

COVID-19-taudin itämisajaksi eli ajaksi tartunnasta ensioireiden alkuun on arvioitu 1-14 päivää, keskimäärin noin 4-5 päivää.

Uusi koronavirus (SARS-CoV-2) tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun sairastunut henkilö yskii tai aivastaa. Se voi tarttua myös kosketuksen välityksellä, jos sairastunut on esimerkiksi yskinyt käsiinsä ja on sen jälkeen koskenut toiseen ihmiseen.

Yleisesti **paras tapa suojautua** miltä tahansa hengitystieinfektiolta on noudattaa hyvää käsihygieniaa.

Saarikka noudattaa Terveyden ja hyvinvointilaitos THL:n 13.8.2020 antamaa maskisuositusta. THL suosittaa kasvomaskin käyttöä joukkoliikenteessä sekä matkalla koronavirustestiin. Jos koronavirustestin tuloksia odottaessa tai karanteeniaikana tulee välttämätön syy liikkua kodin ulkopuolella, on kasvomaskin käyttö suositeltavaa.

Ketkä testataan

Näyte COVID-19-tutkimusta varten otetaan kaikilta henkilöiltä, joilla on koronavirusinfektioon sopivia oireita tai joilla terveydenhuollon ammattihenkilön arvion perusteella on aihetta epäillä koronavirustartuntaa. Kohdentamatonta oireettoman väestön testausta ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista tehdä.

Näytteet otetaan Saarijärven ja Karstulan terveystieteissä sekä Keski-Suomen keskussairaalaissa.

I. Kaikki potilaat, joilla on koronavirusinfektioon sopivia oireita tai joilla terveydenhuollon ammattihenkilön arvion perusteella on syytä epäillä koronavirustartuntaa

- Päivystykseen hakeutuneet tai lähetetyt potilaat, joilla on akuutti hengitystieinfektio tai muita koronavirusinfektioon sopivia oireita.
- Avohoitopotilaat kaikki potilaat, joilla on akuutti hengitystieinfektio tai muita koronavirusinfektioon sopivia oireita.
- Iäkkäät henkilöt (yli 70-vuotiaat) ja henkilöt, jotka kuuluvat vakavan koronavirustaudin riskiryhmään sekä tartunnanjäljityksen yhteydessä heidän lähipiirinsä
- Koronavirustartunnan saaneiden lähipiiri tartunnanjäljityksen perusteella. Koronavirukselle altistuneet voidaan määrätä karanteeniin.

II. Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö, jos heillä epäillään koronavirustartuntaa

- Erityisesti huomioitava myös koronavirustartunnan saaneiden lähipiiri tartunnanjäljityksen perusteella. Koronavirukselle altistuneet voidaan määrätä karanteeniin.

III. Muut yhteiskunnan kriittisillä aloilla työskentelevät henkilöt, jos heillä epäillään koronavirustartuntaa

IV. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimintayksikössä (sairaalat, terveyskeskusten vuodeosasto, pitkäaikaishoidon ja hoivan toimintayksiköt) epidemian laajuuden selvittämiseksi kaikki potilaat/asukkaat, työntekijät ja vierailijat, jos yksikössä todetaan koronavirustartunta

Ohjeet sairastuneelle

Henkilöt, jotka sairastuvat lieväoireiseen COVID-19-tautiin, voivat sairastaa kotona kuten muissakin hengitystieinfoissa. Suurin osa sairastuneista sairastaa lieväoireisen taudin.

Jos koet, että et pärjää kotihoito-ohjein tai sinulle tulee vakavia oireita, kuten hengenahdistusta tai yleistilasi laskee, voit ottaa yhteyttä puhelimitse terveysasemallesi tai Päivystysapuun 116 117. Tällöin sairastunut kutsutaan keskussairaalan päivystykseen tarkastukseen ja otetaan tarvittaessa sairaalaan hoitoon.

Katso lisää ohjeita THL:n verkkosivuilta: [Ohjeita kansalaisille koronaviruksesta \(thl.fi\)](https://thl.fi/ohjeita-kansalaisille-koronaviruksesta)

Ohjeita karanteenin tai eristyksen ajalle

Kun sinut on määrätty karanteeniin tai eristykseen koronavirustartuntojen leviämisen hillitsemiseksi, on tärkeää, että noudatat karanteenin tai eristyksen aikana siihen liittyviä ohjeita, etkä altista ylimääräisiä ihmisiä mahdolliselle tartunnalle.

Mitä karanteeni tai eristys tarkoittaa?

Karanteeni on tartuntatautilain mukainen toimenpide, jolla voidaan hillitä tartuntatautien leviämistä. Karanteenilla tarkoitetaan terveen henkilön liikkumisvapauden rajoittamista, sillä osa infektiosairauksista voi tarttua jo ennen varsinaisten oireiden puhkeamista. Karanteenilla estetään mahdollisen tartunnan leviäminen muihin henkilöihin.

Karanteeniin asettaminen ei automaattisesti tarkoita, että olisit saanut tartunnan. Kyseessä on varotoimenpide, jolla rajoitetaan kulkemistasi, kunnes tiedetään, onko virukselle altistuminen aiheuttanut tartunnan. Perheessäsi voi siten olla tilanne, jossa vain yksi jäsen on karanteenissa. Muu perhe voi tuolloin toimia normaalisti. Mikäli sinulle tulee karanteenin aikana oireita, ole yhteydessä sovitusti terveydenhuoltoon.

Eristyksellä puolestaan tarkoitetaan jo tartunnan saaneen potilaan eristämistä terveistä ihmisistä. Eristys voidaan toteuttaa sairaalan ohella myös kotona.

Tartuntatautilain (1227/2016) mukaan eristykseen tai karanteeniin voi asukkaita määrätä kunnan tai sairaanhoitopiirin tartuntataudeista vastaava lääkäri. Virallinen päätös karanteenista tai eristyksestä annetaan sinulle sairaslomatodistuksena tai se tulee sinulle erikseen postissa.

Mitä eristyksen ja karanteenin aikana saa tehdä ja mitä ei?

- Karanteeniin tai eristykseen määrätyn henkilön pitää pysytellä kotiloissa. Kotiin ei saa kutsua vieraita eikä lähteä itse kyläilemään tuttavien luokse.
 - Huomatkaa, että perheessänne voi olla myös jäseniä, jotka eivät ole karanteenissa tai eristyksessä. He voivat toimia normaalisti eikä seuraava ohjeistus koske heitä.
- Ulkoilla saa, kunhan ei ole lähikontaktissa toisten ihmisten kanssa. Suositus on pitää ulkoilmassakin noin 2 metrin välimatka vastaantuleviin ihmisiin.
- Sisätiloihin, kuten kauppaan, apteekkiin, terveysasemalle, työpaikalle, päiväkotiin, kouluun, kirjastoon, ravintolaan tai yleisötapahtumiin, ei karanteenin aikana saa mennä.
- **Muista hyvä käsihygienia!** Älä koske paljain käsin porraskäytäväsi kaiteisiin tai ovenkahvoihin. Jos viet roskia roskiin tai kirjettä postilaatikkoon, käytä käsineitä koskiessasi luukkuihin tai kahvoihin.

- **Yski oikein**, eli suojaa yskiessäsi suu puhtaalla nenäliinalla tai yski hihaan. Älä yski sellaisia pintoja päin, joita muut ihmiset voivat koskettaa. Koronavirus tarttuu pisaratartuntana ja elää pinnoilla tutkimusten mukaan jopa useamman päivän.
- Ruoka- tai apteekkiostosten tekemisessä kannattaa pyytää apua esimerkiksi sukulaisilta tai naapureilta. Voitte sopia heidän kanssaan ostosten jättämisestä asunnon ulkopuolelle.
- Jos käytät kauppojen kotiinkuljetuspalveluita, velvollisuutesi on maksaa ostokset etukäteen ja sopia niiden jättämisestä asunnon ulkopuolelle.
- Myös apteekeilla on käytössä verkkokauppapalveluita. Apteekkipalveluita käyttäessäsi velvollisuutesi on maksaa ostokset etukäteen ja sopia niiden jättämisestä asunnon ulkopuolelle.

Lisätietoa

Jos sinulla on terveyteen liittyvää kysyttävää tai terveydentilasi muuttuu, ole yhteydessä ensisijaisesti sinua hoitaneeseen lääkäriin saamiesi ohjeiden mukaisesti.

Koronavirusta koskevat kyselyt voi soittaa myös omalle terveysasemallesi tai sen ollessa kiinni Päivystysapu-numeroon 116 117.