

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 sairaslomastodistuksena 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.