

# Ohjeita koronavirukseen liittyen

## Koronavirus: toimintaohjeet kansalaisille

*Sivu on päivitetty ksshp:n ohjeistuksen mukaisesti 21.12.2020*

Näyte COVID-19-tutkimusta varten otetaan kaikilta henkilöiltä, joilla on koronavirusinfektioon sopivia oireita tai joilla terveydenhuollon ammattihenkilön arvion perusteella on aiheutta epäillä koronavirusstartunutta. 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 koronavirusstartunutta

- Voit tehdä **oireiden arvioinnin Omaolo-palvelussa <https://www.omaolo.fi/>**
- Voit ottaa yhteyttä **soittamalla Koronapuhelimeen p. 040 619 7270**, joka palvelee arkisin klo 8–16 ja viikonloppuisin klo 9–15. Koronapuhelimeen jätettyihin soittopyyntöihin vastataan saman päivän aikana.
- **tai soittamalla 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 käsihygieniää.

Saarikka noudattaa Terveyden ja hyvinvointilaitos THL:n 13.8.2020 antamaa maskisuositusta. THL suosittaa kasvomaskin käyttöä joukkoliikenteessä sekä matkalla koronavirus testiin. Jos koronavirus testin 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 aiheutta epäillä koronavirusstartunutta. Kohdentamatonta oireettoman väestön testausta ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista tehdä.

Näytteet otetaan Saarijärven ja Karstulan terveyskeskuksissa sekä Keski-Suomen keskussairaalassa.

## **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 tartunnanjäilytyksen yhteydessä heidän lähipiirinsä
- Koronavirustartunnan saaneiden lähipiiri tartunnanjäilytyksen perusteella. Koronavirukselle altistuneet voidaan määrätä karanteeniin.

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

Erityisesti huomioitava myös koronavirustartunnan saaneiden lähipiiri tartunnanjäilytyksen 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 hengitystieinfektioissa. 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)

## 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 sairaslomatoistuksena 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 yleisötiloihin, ei karanteenin aikana saa mennä.
- **Muista hyvä käsihygienia!** Älä koske paljain käsin porraskäytäväsi kaiteisiin tai ovenkahvoihin. Jos viet roskia roskeen tai kirjettä postilaatikkoon, käytä käsineitä koskiessasi luukkuihin tai kahvoihin.