

## TIEDOTE 22.11.2020

### KORONAVIRUS- TARTTUMINEN JA SUOJAUTUMINEN

Viisi valttia, joilla suojaat itseäsi ja läheisiäsi koronavirustartunnalta:

1. Jos saat oireita, mene koronatestiin ja pysy muuten kotona.
2. Pidä ainakin 1–2 metrin etäisyys muihin ihmisiin.
3. Huolehdi käsi- ja yskimishygieniasta.
4. Käytä kasvomaskia, kun et voi pitää etäisyyttä.
5. Lataa Koronavilkku-sovellus.

#### **Jos saat oireita, mene koronatestiin ja pysy muuten kotona**

On tärkeää, että menet koronatestiin, jos sinulla on **lieviäkään** koronavirustartuntaan sopivia oireita.

Tee oireiden arviointi Omaolo-palvelussa [www.omaolo.fi](http://www.omaolo.fi) tai soita terveyskeskukseen numeroon 08 6156 5226. Älä hakeudu terveyskeskukseen ilman ohjeistusta.

Jos sinulla ei ole koronavirustartunnan oireita, voit asioida terveyskeskuksessa turvallisesti. Älä peru varattuja lääkäri- tai laboratorioaikoja ilman syytä tai jätä sairauksiasi hoitamatta.

#### **Vältä lähikontakteja ja muista turvaväli**

Myös terveiden ihmisten on tärkeää vähentää lähikontakteja, koska siten epidemian leviäminen hidastuu.

- Kun liikut ulkona, pidä vähintään 1–2 metrin etäisyys muihin ihmisiin.
- Älä kättele.
- Tee etätöitä, jos mahdollista.

#### **Huolehdi käsi- ja yskimishygieniasta**

Jos et voi pestä käsiäsi, käytä alkoholipohjaista tai muuta kemikaaliviranomaisen hyväksymää käsihuuhdetta.

Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.

Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina heti roskeen. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi.

## **Miten toimin, kun olen karanteenissa?**

Kun olet omaehtoisessa tai virallisessa karanteenissa, sinun pitää välttää lähikontaktia oman talouden ulkopuolisiin ihmisiin.

Voit mennä ulos, kunhan pidät vähintään 1-2 metrin välin muihin ihmisiin. Sen sijaan et saa mennä esimerkiksi työhön, kauppaan, apteekkiin, harrastuksiin tai yleisötilaisuuksiin, koska näissä paikoissa lähikontaktia on vaikea välttää.

Jos lapsi tai nuori on karanteenissa, hän ei saa mennä päiväkotiin tai kouluun.

Kauppa- tai apteekkiasioihin voit pyytää apua esimerkiksi ystäviltä tai sukulaisilta. Apua voi pyytää myös kotikunnan sosiaalipalveluista.

## **Miten toimia, jos perheenjäsen on määrätty karanteeniin?**

Niin kauan kuin karanteeniin määrätty henkilö on oireeton eikä hänellä ole todettu koronatartuntaa, perheenjäsenet voivat jatkaa elämäänsä normaalisti. He voivat käydä esimerkiksi töissä ja harrastuksissa.

Perheenjäsenten ei tarvitse välttää lähikontaktia karanteenissa olevaan henkilöön. Tämä johtuu siitä, että karanteeniin määrätty henkilö on ainoastaan altistunut koronavirukselle. Kaikki altistuneet eivät saa tartuntaa eivätkä näin ollen myöskään tartuta virusta eteenpäin.

Jos karanteenissa oleva henkilö alkaa oireilla, hänet testataan. Tällöin perheenjäsenten on suositeltavaa jäädä omaehtoiseen karanteeniin, kunnes testin tulos on valmistunut.

Jos testin tulos on positiivinen, tartuntatautilääkäri määrää perheenjäsenet karanteeniin. Jos testin tulos on negatiivinen, voivat perheenjäsenet jatkaa normaalia elämää.

## **Karanteenin ja eristyksen tavoitteena on estää koronavirusta leviämästä.**

Karanteeneja on kahdenlaisia: omaehtoinen karanteeni ja virallinen karanteeni. Osa infektiosairauksista voi tarttua jo ennen kuin varsinaiset oireet puhkeavat. Molempien karanteenien tavoite on estää oireetonta henkilöä tartuttamasta muita.

**Omaehtoinen karanteeni** perustuu vapaaehtoisuuteen. Omaehtoista karanteenia suositellaan esimerkiksi henkilölle, joka odottaa koronatestin tulosta tai tulee Suomeen korkean koronailmaantuvuuden maasta. Matkustamiseen liittyvän omaehtoisen karanteenin pituutta voi lyhentää koronatesteillä.

**Virallinen karanteeni** on tartuntatautilääkärin viranomaispäätös. Tartuntatautilääkäri voi määrätä oireettoman henkilön karanteeniin, jos tämä on altistunut yleisvaaralliselle tartuntataudille. Jos kyseessä on Covid-19-tauti, karanteenin pituus on yleensä 10 päivää. Virallista karanteenia ei voi lyhentää koronatesteillä.

Karanteeniin asetetulla henkilöllä on oikeus tartuntatautipäivärahaan. Lisätietoja Kelalta.

**Eristys** tarkoittaa, että tarttuvaa tautia sairastava henkilö eristetään terveistä. Tällä halutaan välttää mahdolliset jatkotartunnat. Henkilö voi olla eristyksessä sairaalassa tai kotona.

Lisätietoja [www.thl.fi](http://www.thl.fi)