

## Yleistä COVID-19-koronaviruksesta, karanteenista ja eristyksestä

- COVID-19-koronavirus on yleisvaarallinen tartuntatauti, jonka leviämistä pyritään estämään eristys- ja karanteenitoimilla. Karanteeni tarkoittaa terveen henkilön liikkumisvapauden rajoittamista. Kun henkilö on sairastunut koronavirukseen ja hän on terveydenhuollon toimintayksikön hoidossa tai seurannassa tai asuu asumispalveluyksikössä, voidaan käyttää eristystä. Rajoittamistoimia on tärkeä noudattaa, sillä koronavirus voi tarttua jo ennen varsinaisten oireiden puhkeamista. Noudattamalla ohjeita eristyksen ja karanteenin aikana suojaat muita ihmisiä tartunnalta.
- Päätöksen karanteeniin tai eristykseen asettamisesta tekee kuntayhtymän tartuntataudeista vastaava lääkäri. Viranomaispäätös karanteenista tulee postitse kotiin ja sillä voi hakea tartuntatautipäivärahaa Kelasta mikäli tulee ansionmenetyksiä. Työttömiä suositellaan olemaan yhteydessä TE-toimistoon.
- Huoltaja valvoo alaikäisen lapsen karanteenia tai eristystä. Alle 16-vuotiaan huoltajalla on oikeus tartuntatautipäivärahaan, jos lapsi on määrätty karanteeniin ja huoltaja ei siksi voi tehdä työtä.
- Koronavirukselle altistuneihin ja sairastuneihin ollaan yhteydessä Keusoten infektio- ja tartuntatautiyksiköstä, jolloin arvioidaan henkilökohtaisesti karanteenin ja eristyksen kesto. Karanteenin kesto on 14 vrk altistumisen ajankohdasta. Eristyksen kesto on vähintään 10 vuorokautta oireiden alusta, ennen eristyksen päättymistä täytyy olla oireeton 2 vuorokautta. Perheenjäsenten karanteenin kesto on 21 vuorokautta. Infektio- ja tartuntatautiyksikkö neuvoo eristyksen päättymisajankohdan.
- Karanteeni- ja eristysohjeet koskevat vain niitä henkilöitä, joille päätös annetaan henkilökohtaisesti. Kaikki perheenjäsenet eivät automaattisesti ole karanteenissa yhtä aikaa, vaan tilanne arvioidaan aina tapauskohtaisesti Keusoten infektio- ja tartuntatautiyksikössä.

### Miten toimit, jos olet eristyksessä tai karanteenissa?

- Karanteenin tai eristyksen aikana tulee pysytellä kotona. Kotiin ei saa kutsua vieraita tai ottaa ulkopuolisia työntekijöitä.
- Jos olet eristyksissä, on hyvä mahdollisuuksien mukaan välttää läheistä kanssakäymistä myös oireettomien perheenjäsenten kanssa, jotta et tartuta läheisiäsi. Karanteenin aikana saat olla vapaasti tekemisissä perheenjäsentesi kanssa, jos olet oireeton.
- COVID-19 leviää pisaratartuntana, kun siihen sairastunut henkilö puhuu, yskii, aivastaa, laulaa jne. Virus voi tarttua myös pintojen välityksellä, jos sairastunut yskii tai aivastaa pinnoille tai käsiinsä, joilla koskettaa pintaa. Tämän vuoksi on tärkeää huolehtia kotonakin käsi- ja yskimishygieniasta.
- **Käsihygieniahje:** Pese käsiä vedellä ja saippualla vähintään 30 sekunnin ajan. Vältä ylimääräistä koskettelua pintoihin, joihin myös muut koskevat.

- **Yskimisohje:** Yski tai aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan, laita liina suoraan roskeen käyttöön jälkeen ja pese kädet vedellä ja saippualla vähintään 30 sekunnin ajan. Jos nenäliinaa ei ole saatavilla, yski tai aivasta hihaasi kyynärtaipeen kohdalle.
- Ulkoilla saa, kunhan huomioit, että pidät perheesi ulkopuolisiin henkilöihin useiden metrien välimatkan. Olet itse vastuussa riittävän etäisyyden säilymisestä.
- Kauppa- ja apteekkiasiointi tulee hoitaa joko verkkopalveluna tai esimerkiksi tuttavien hyödyntäen ilman lähikontaktia.
- Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Päivittäistä liikkumista suositellaan voimien mukaan. Kuumetta ja särkyä voit lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.

## **JOS sinulle tulee oireita karanteeniaikana, tarvitset hoidon tarpeen arviota tai neuvontaa:**

- Keusoten Koronahoitopuhelin: 019 226 0099 joka päivä klo 8-20. Ota yhteys tähän numeroon, jos voinnissasi jokin huolestuttaa tai karanteeniaikana alkaa oireilu (yskä, nuha, lihassäryt, kuume, kurkkukipu, hengenahdistus, haju/makuaistin menetys, ripuli tai oksentelu)
- Päivystysapu: 116117 joka päivä 24 h. Ota yhteys tähän numeroon, jos tarvitset hoidon tarpeen arviota yöaikaan klo 20-08.
- Yleinen hätänumero 112 joka päivä 24 h. Ota yhteys tähän numeroon, jos tarvitset välitöntä apua.

Lisätietoa THL:n sivuilta: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19>