

Ohje ikäihmisten omaishoitajille koronataartuntojen ehkäisyyn

Tartuntojen ehkäisy

- Hyvä käsihygienia on erittäin tärkeää, käsien vesi-saippuapesun tulee kestää vähintään 20 sekuntia. Kuivaa kädet paperiin, tai henkilökohtaiseen pyyhkeeseen
- Tartunta kulkeutuu kotiin kodin ulkopuolisesta asiointista. Tämän vuoksi kaikkien perheenjäsenten tulee pestä kädet ainakin seuraavissa tilanteissa:
 - aina kun tulet kotiin tai avustettavan kotiin
 - ennen ruoan valmistusta ja syömistä tai syöttämistä
 - wc-käynnin tai wc-käynnillä avustamisen tai vaipan vaihdon jälkeen
 - oman, perheenjäsenen tai avustettavan nenän niistämisestä jälkeen
- Käytä käsihuuhdetta käsienpesun lisäksi. Huolehdi, että sitä on aina saatavilla. Käytä käsihuuhdetta myös niissä tilanteissa, kun käsienpesu ei ole mahdollinen
- Kaikkien tulee kiinnittää huomiota hyvään yskimishygieniaan
- yksi aina nenäliinaan, hihaan tai kainaloon
- laita käytetty nenäliina aina suoraan jätteenastiaan
- pese kätesi
- Flunssaisen tulee välttää lähikontaktia riskiryhmässä olevaan. Mikäli lähikontakti on omaishoitosuhteessa flunssaoireista huolimatta välttämätön, omaishoitaja voi käyttää hoitotilanteissa kirurgista suu-nenäsuojainta.
- Oireeton, tai vähäoireinen koronavirusinfektio voi lähikontaktissa tarttua. Tämän vuoksi pidemmässä lähihoitotilanteessa käyttää kirurgista suu-nenäsuojainta, vaikka olisi oireeton. Jos omaishoitajalla ei ole kontakteja kodin ulkopuolelle, ei ennaltaehkäisevä suojainten käyttö ole tarpeen.

Toimintaohjeet epäiltäessä koronavirusinfektiota

- Koronavirusinfektioon viittaavia oireita voivat olla esimerkiksi:
 - yskä
 - kuume
 - hengenahdistus, painon tunne rinnalla, keuhkotuntemus
 - kurkkukipu
 - päänsärky, jäsensärky
 - ripuli, epäselvä vatsakipu
- **Omaishoitajan sairastuessa** koronavirusinfektioon sopiviin oireisiin hoitajan tulee ottaa yhteyttä Keusoten Koronahoitopuhelimeen 019 226 0099 hoidon tarpeen arvioimiseksi ja hoito-ohjeiden saamiseksi
- Omaishoidettavan hoitojärjestelyjä koskevissa asioissa omaishoitaja voi ottaa arkena virka-aikaan yhteyttä omaishoidon vastuutyöntekijään

- **Omaishoidettavan sairastuessa** koronavirusinfektioon sopiviin oireisiin otetaan yhteyttä puhelimitse
 - Kotihoidon tiimiin, jos omaishoidettavalla on kotihoidon asiakkuus
 - Kotiutustiimiin klo 7.30-21, jos hoidettavalla ei ole kotihoidon asiakkuutta
 - Kotiutustiimi Hyvinkää p. 040 578 9197
 - Kotiutustiimi Järvenpää 040 315 3178
 - Kotiutustiimi Mäntsälä-Pornainen 040 314 5962
 - Kotiutustiimi Nurmijärvi 040 317 3096
 - Kotiutustiimi Tuusula 040 314 3018
 - Kotiutustiimiin yhteyttä otettaessa on mainittava, että kyse on omaishoitoasiakkaasta
- Jos omaishoidettavalla epäillään koronavirustartuntaa tai tartunta on jo todettu, omaishoitaja voi käyttää hyvän käsien vesi-saippuapesun lisäksi hoitotilanteessa suojakäsineitä ja käsihuuhdetta sekä kirurgista suu-nenäsuojainta.

Ohjeita suojautumiseen

Ohjeita käsien vesi-saippuapesuun

- tämän ohjeen mukana tulee THL ohje käsien pesuun, ohjeen löydät myös täältä:
- https://thl.fi/documents/533963/1449651/THL_pese_ka%CC%88det_A3_juliste_TULOSTE.pdf/d93b53d0-3f57-0384-296e-eca165ca8448?t=1582553527369

Ohjeita käsihuuhteen käyttöön

- tämän ohjeen mukana tulee THL ohje käsihuuhteen käyttöön, ohjeen löydät myös täältä:
- [https://thl.fi/documents/533963/585618/K%C3%A4sihuuhde+k%C3%A4sien+puhdistamiseen_A3+\(2\).pdf/0e2de105-e6d3-459f-8dad-73c1d13eea74](https://thl.fi/documents/533963/585618/K%C3%A4sihuuhde+k%C3%A4sien+puhdistamiseen_A3+(2).pdf/0e2de105-e6d3-459f-8dad-73c1d13eea74)

Ohjeita suojainten käyttöön

- pue kirurginen suu-nenäsuojain aina puhtain käsin, jotta et vie mikrobeja omille kasvoillesi
- on tärkeää, että suojain peittää suun ja nenän
- älä siirrä suojainta välillä pois kasvoiltasi, ettet kuljeta mikrobeja suojaimen mukana kasvoille
- laita käytetty suojain suoraan roskikseen, pese tai desinfioi kädet suojaimen poiston jälkeen

Toimintaohjeet suojainten hankkimiseksi

- Käsihuuhteet ja suojakäsineet omaishoitaja hankkii itse kaupasta tai apteekista. Useat kaupat ja apteekit toimittavat tuotteita tilauksesta myös kotiin.
- Tarvitsemansa suu-nenäsuojaimet omaishoitaja voi hankkia Keusoten kautta.
 - Tilaus tehdään sähköisesti (internet) osoitteessa bit.ly/3crG2Yr
 - Pyydä tarvittaessa omaistasi/tuttavaasi täyttämään tilaus puolestasi
- Saat parin päivän sisällä puhelimitse yhteydenoton siitä koska tilaus on noudettavissa sekä noutopaikasta. Kuntakohtaiset noutopaikat löytyvät tilauslomakkeelta.

Yhteystietoja

- Keusoten alueen yhteinen koronahoitopuhelin, p. 019 226 0099. Puhelin on avoinna joka päivä klo 8-20
 - Sähköisen oirearvion voi tehdä osoitteessa www.keusote.fi/koronavirus
- Keusoten asukkaille tarkoitettu yhteisestä korona neuvonta- ja tukipuhelimesta p. 019 226 0098 saa neuvoja muissa kuin hoidollisissa asioissa sekä keskusteluapua koronatilanteen aiheuttamaan huoleen. Puhelin on avoinna joka päivä klo 8-20
- Valtakunnallinen puhelinneuvonta p. 0295 535 535. Puhelin on avoinna arkisin klo 8 – 21 ja lauantaisin klo 9 – 15
- Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut www.thl.fi
- Omaishoidon vastuutyöntekijöiden yhteystiedot löytyvät Keusoten verkkosivuilta https://www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien_palvelut/ikaihmissen-palvelut/omaishoito/