

Ohje henkilökohtaisen avun koronatartuntojen ehkäisyyn

Käsihygienian ohjeet:

- Työpäivän ajaksi henkilökohtaisen avustajan on suositeltavaa riisua korut ja kello sekä välttää rakennekynsien käyttämistä, sillä ne lisäävät riskiä taudin leviämiseen
- Pese kädet vedellä ja saippualla vähintään 20 sekunnin ajan, huolellisesti joka puolelta
- Kuivaa kädet paperiin tai henkilökohtaiseen pyyhkeeseen
- Käytä käsihuuhdetta käsien pesun lisäksi. Huolehdi, että sitä on aina saatavilla. Käytä käsihuuhdetta myös niissä tilanteissa, kun käsienpesu ei ole mahdollista.

Näissä tilanteissa käsien pesu on erityisen tärkeää:

- Aina kun tulet omaan tai asiakkaan kotiin, henkilökohtaisen avustajan vaihtaessa työpistettä tai palatessa kotiin työpäivän jälkeen
- Ennen ruoan valmistusta, syömistä tai syöttämistä
- Wc-käynnin tai wc-käynnillä avustamisen tai vaipanvaihdon jälkeen
- Oman tai hoidettavan nenän niistämisestä jälkeen
- Sekä työnantajan että työntekijän tulee huolehtia hyvästä käsihygieniasta

Yskimishygenia:

- Yski aina nenäliinaan, hihaan tai kainaloon
- Laita käytetty nenäliina aina suoraan jäteastiaan
- Pese kädet. Mikäli tämä ei ole mahdollista, käytä käsihuuhdetta

Kirurgisen suu-nenäsuojaimen käyttö:

- Flunssaisen tulee välttää lähikontaktia riskiryhmässä olevaan.
Henkilökohtainen avustaja ei voi olla työvuorossa flunssaisena.
- Pidemmässä lähihoitotilanteessa henkilökohtainen avustaja voi käyttää kirurgista suu-nenäsuojainta, vaikka olisi oireeton.

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 hankkimiseen

Mikäli tarvitset suojavarusteita hengitystieinfektioilta suojautumisen vuoksi:

- Mene osoitteeseen: bit.ly/3crG2Yr
- Täytä sähköinen tilauslomake, tai pyydä omaistasi/tuttavaasi täyttämään se puolestasi
- Voit myös olla yhteydessä henkilökohtaisen avun keskukseseen p. 040 847 2391 (arkisin klo: 9-15) ja pyytää apua tilauslomakkeen täyttämiseen

Tilauslomake on tarkoitettu alueen yksityisille palveluntuottajille, omaishoitajille ja henkilökohtaisen avun työnantajille. Tällä hetkellä toimitetaan etupäässä kirurgisia suu-nenäsuojaimia mahdollisuuksien mukaisesti. Suojaimet ovat EN14683 Type II -standardin mukaisia ja vanhentuneita, mutta virallisesti käyttökelpoisiksi testattuja. Suojakäsineitä ja käsihuuhdetta voidaan toimittaa mahdollisuuksien mukaan henkilökohtaisen avun työnantajille.

Lomake siirtyy lähettämisen jälkeen käsiteltäväksi, ja sinuun ollaan yhteydessä kahden arkipäivän sisällä PUHELIMITSE. Tilauksen noutajalta pyydetään kuittaus vastaanotetusta tilauksesta.

Toimintaohjeet epäiltäessä koronavirusinfektiota

- Koronavirusinfektioon viittaavia oireita voivat olla esimerkiksi:
 - Yskä
 - Kuume
 - Hengenahdistus, painon tunne rinnalla, keuhkotuntemus
 - Kurkkukipu
 - Päänsärky, jäsensärky
- 1. Jos olet sairastunut ylähengitystieinfektioon etkä enää pärjää kotihoito-ohjeilla, voit soittaa koronahoitopuhelimeen tai tehdä sähköisen oirearvion osoitteessa www.keusote.fi/koronavirus. Nettipalvelun pyyntöihin vastataan saman päivän aikana. On tärkeää, että et mene terveysasemalle tartuntavaaran vuoksi, vaan otat yhteyttä joko puhelimitse tai Nettipalvelun kautta.

2. Keusoten alueen asukkaille on avattu **yhteinen koronahoitopuhelin** (kun epäilet koronatartuntaa, sinulla on hengitystie- tai vatsaoireita), **p. 019 226 0099**. Puhelin on avoinna joka päivä klo 8-20.
3. Keusoten asukkaille avatusta 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.
4. **Valtakunnallinen puhelinneuvonta arkisin klo 8 – 21 ja lauantaisin klo 9 – 15, puh. 0295 535 535.**
5. www.thl.fi
6. Keski-Uudenmaan sote -kuntayhtymän verkkosivuilta **www.keusote.fi** löydät ohjeistuksen, kuinka toimia mahdollisten koronaepäilyjen osalta.

Ohjeita suojautumiseen

Ohjeita käsien vesi-saippuapesuun

- tämän ohjeen mukana tulee Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (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

Yhteystiedot

Keski-Uudenmaan henkilökohtaisen avun keskus

PL 46, 05801 Hyvinkää

Sähköposti: ha-keskus@keusote.fi, tai p. 040 847 2391 (arkisin klo: 9-15).