

Ohje vammaispalvelujen omaishoitajille koronatartuntojen 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 asioinnista. Tämän vuoksi kaikkien perheenjäsenten on pestävä 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 niistämisen jälkeen
- Käytä käsihuuhdetta käsienspesun lisäksi. Huolehdi, että sitä on aina saatavilla. Käytä käsihuuhdetta myös niissä tilanteissa, kun käsienspesu ei ole mahdollinen
- Kiinnitä huomiota hyvään yskimishygieniaan
 - yski aina nenäliinaan, hihaan tai kainaloon
 - laita käytetty nenäliina aina suoraan jäteastiaan
 - pese kätesi
- Flunssaisen tulee välttää lähikontaktia riskiryhmässä olevaan. Mikäli lähikontakti on omaishoitosuhteessa flunssaoireista huolimatta välttämätön, omaishoitajan tulee käyttää hoitotilanteissa kirurgista suu-nenäsuojainta.
- Myös oireeton, tai vähäoireinen koronavirusinfektio voi lähikontaktissa tarttua. Tämän vuoksi pidemmässä lähihoitotilanteessa tulee 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
- 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.
- Mikäli omaishoitaja ja hoidettava altistuvat molemmat koronavirukselle, heidän on mahdollista jatkaa kotona asumistaan, mikäli molempien vointi sen mahdollistaa. Jos omaishoitaja sairastuu, mutta ei tarvitse sairaalahoitoa ja hoidettava altistuu, niin silloin hoidettavalle järjestetään kodin ulkopuolinen hoitopaikka. Mikäli omaishoitaja sairastuu tai kokee, että ei enää kykene suoriutumaan tehtävästään, niin pyydämme ottamaan yhteyttä arkisin klo: 8-16 vammaispalvelun omatyöntekijään: https://www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien_palvelut/vammaispalvelut/omaishoito/ tai Keusoten alueen yhteiseen koronahoitopuhelimeen, p. 019 226 0099 (joka päivä klo. 8-20).
- Muina aikoina voit ottaa yhteyttä Keski-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystykseen p. 040 315 3970, jos tarvitset kiireellistä apua ja sinulla on huoli lapsesta tai perheen tilanteesta tai aikuisen kohdalla joko pärjäämisestä tai selviytymisestä kotona.

Ohjeita suojautumiseen

Ohjeita käsien vesi-saippuapesuun

- tämän ohjeen mukana tulee Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja hyvinvoinnin laitoksen ohje käsien pesuun. Ohjeen löydät myös täältä:
- https://thl.fi/documents/533963/1449651/THL_pesu_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, milloin 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 keskustelua apua 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
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut www.thl.fi
- Omaishoidon vastuutyöntekijöiden yhteystiedot löytyvät Keusoten verkkosivuilta https://www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien_palvelut/vammaispalvelut/omaishoito/