

Ohje koronavirukselle altistuneelle

Karanteeni on tartuntatautilääkärin viranomaispäätös.

Karanteenin kesto

Karanteeniajan kesto kerrotaan sinulle, kun sinut määrätään karanteeniin. Karanteenin kestosta ja loppumisesta päättää kunnan tartuntataudeista vastaava lääkäri.

Karanteenin kesto määritellään tapauskohtaisesti ja on yleensä 10 vuorokautta viimeisestä altistumistilanteesta. Kaikki karanteenin asetetut ohjataan testiin 1-2 vrk ennen karanteenin loppumista ja heti oireiden ilmaantuessa.

Tietyissä tilanteissa voit lyhentää karanteeniasi, jos aikaisintaan 6 vrk viimeisestä altistumisesta otettu koronavirustesti on negatiivinen ja olet koko ajan olleet oireeton. Altistuspäivä on päivä numero 0. Karanteenin vapauttavaan testiin pitää varata aika www.koronabotti.hus.fi tai Kauniaisten koronapuhelimen kautta. Mikäli testi on negatiivinen ja olet oireeton, voit purkaa karanteenin.

Karanteenin pituudesta riippumatta, sinun tulee seurata oireiden ilmaantumista 14 vrk altistumisesta ja hakeutua välittömästi testiin, mikäli oireita ilmenee.

Mitä karanteenipäätös tarkoittaa?

- **Pysy kotona ja älä kutsu vierailijoita kotiin karanteenin aikana**
- Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta.
- Käytä henkilökohtaista pyyhettä tai paperipyyhkeitä käsien kuivaamiseen.
- Huolehdi hyvästä ilmanvaihdosta yhteisissä tiloissa, esim. avaamalla ikkunat WC:ssä, kylpyhuoneessa tai keittiössä.
- Älä käytä taloyhtiön yhteisiä tiloja, kuten pesutupaa tai saunaa
- Jos samassa taloudessa asuu tartunnan saaneita henkilöitä, vältä tarpeetonta lähikontaktia heihin.
- Pese liinavaatteet tavanomaiseen tapaan 60-90 asteisessa vedessä. Käytä pesuainetta. Vältä pyykin tarpeetonta käsittelyä ja pölyttelyä. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla tai alkoholikäsihuuhteella. Kosketus- ja pöytäpinnat on hyvä pyyhkiä päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella. Kosketuspintoja ovat mm. ovenkahvat, hanat, jääkaapin ovi, kahvinkeitin, kaukosäätimet. Siivoa wc-tilat päivittäin roiskeita välttämällä. Siivousta voi tehostaa kotitalouskäyttöön tarkoitetuilla desinfiointiaineilla.
- Et saa mennä työpaikalle, kouluun, opiskelupaikkaan, harrastuksiin
- Et saa mennä ravintolaan, kauppaan, tai muihin julkisiin tiloihin

- Et saa käyttää julkisia kulkuneuvoja kuten junaa, linja-autoa, taksia tai lentokonetta. Jos tarvitset taksia, pyydä sellaista, jossa on suojaileksi.
- Et saa käydä uimahallissa tai muissa vastaavissa liikuntapaikoissa
- Et saa käydä muissa harrastepaikoissa
- Et saa käydä teatterissa tai elokuvissa
- Et saa käyttää ulkopuolista siivoojaa tai muuta työntekijää
- Et saa kutsua vieraita kotiin tai mennä vierailulle
- Voit oleilla parvekkeella tai ulkoilla pihapiirissäsi, mutta et saa olla suorassa kontaktissa taloutesi ulkopuolisiin henkilöihin. Voit tarvittaessa mennä kävelylle kuten ulkoiluttaa lemmikkiäsi, jos et mene muiden ihmisten lähellä.

Saanko sairauslomaa?

Et. Tartuntatautilääkärin kirjallisella karanteenipäätöksellä voit hakea KELAsta tartuntatauti-päivärahaa, joka korvaa ansionmenetyksen karanteenin aikana. Mikäli voit tehdä etätöitä karanteenin aikana eikä ansionmenetystä synny, et voi saada päivärahaa. Voit saada tartuntatautirahaa myös silloin, kun alle 16-vuotias lapsesi on määrätty karanteeniin etkä sen vuoksi voi tehdä töitä.

Kts tarkemman ohjeet Kelan kotisivuilta.

Miten toimia, jos saat COVID-19 tautiin liittyviä oireita?

Ole tarvittaessa yhteydessä terveysasemalle tai Päivystysapuun.

**Kauniaisten koronapuhelin ma-pe klo 8-16 suomeksi
puh 09 584 43031/ruotsiksi puh 09 584 43032**

Kauniaisten terveysasema ma-pe klo 8-16 puh 09
87891300

Päivystysapu iltaisin ja viikonloppuisin 116117

Jos tunnet olosi tulevan nopeasti huonommaksi ja/tai sinulla on vaikea hengenahdistus, ole yhteydessä tai pyydä omaistasi olemaan yhteydessä Häätäkeskukseen numeroon 112.

Hätäkeskukseen tulee olla yhteydessä vain vakavissa tapauksissa.

Puhelussa tulee kertoa, että olet altistunut koronavirukselle ja olet sen vuoksi kotikaranteenissa.

