

Ohje koronavirustartunnan saaneelle (COVID-19 posit)

Eristyksen kesto kotioloissa

Koronavirusinfektioon sairastuneen kotieristyksen loppumisesta päättää kunnan tartuntataudeista vastaava lääkäri. Lieväoireisen potilaan eristyksen pituus on vähintään 10 vrk. Lisäksi oltava oireeton vähintään 2 pvä.

Mitä kotieristys tarkoittaa?

- Pysy kotona, kunnes kunnan tartuntataudeista vastaava lääkäri purkaa eristyksen.
- 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, kun olet eristyksessä.
- Samassa taloudessa asuvat voivat pienentää tartuntariskiä välttämällä lähikosketusta sairastuneen kanssa ja huolehtimalla hyvästä käsihygieniasta erityisesti, jos on käsitellyt sairastuneen nenäliinoja ja pyykkiä.
- Jos mahdollista, muiden samassa taloudessa asuvien tulisi olla toisessa huoneessa. Jos tämä ei ole mahdollista, tulisi etäisyyden sairastuneeseen olla vähintään 2 metriä. Sairastuneen tulisi nukkua eri vuoteessa.
- 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.
- Pese sairastuneen henkilön käyttämät aterimet ja astiat normaaliin tapaan.
- Kosketus- ja pöytäpinnat on hyvä pyyhkiä päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella. Kosketuspintoja ovat mm. ovenkahvat, hanat, jääkaapin ovi, kahvinkeitin, kaukosäätimet. Siivoaa wc-tilat päivittäin roiskeita välttäen. Siivousta voi tehostaa kotitalouskäyttöön tarkoitetuilla desinfiointiaineilla.
- Älä kutsu vierailijoita kotiin eristyksen aikana.

Saanko sairauslomaa?

Tartuntatautilääkärin kirjallisella kotieristyspäätöksellä voit hakea KELASTA tartuntatauti-päivärahaa, joka korvaa ansionmenetyksen kotieristyksen aikana. Tartuntatautipäiväraha myönnetään koko työstä poissaolopäätöksen ajalle ilman enimmäisaikaa. Jos et ole vielä ole

työkuntoinen, kun kunnan tartuntataudeista vastaava lääkäri purkaa eristykseksi, voit saada jatkoksi sairauslomaa.

Miten toimia, jos oireet pahenevat

Jos oireesi pahenevat (erityisesti, jos hengitys muuttuu raskaammaksi tai alkaa hengästyttää tavallista enemmän pienissäkin askareissa, jopa levossa tai tunnet olosi tulevan nopeasti huonommaksi), ole yhteydessä terveysasemalle tai Päivystysapuun numeroon 116 117 (iltaisin ja viikonloppuisin). Kerro puhelussa, että sinulla on todettu koronavirustartunta.

Jos tunnet olosi tulevan nopeasti huonommaksi ja/tai sinulla on vaikea hengenahdistus, ole yhteydessä tai pyydä omaistasi olemaan yhteydessä Hätäkeskukseen numeroon 112. Hätäkeskukseen tulee olla yhteydessä vain vakavissa tapauksissa. Puhelun yhteydessä tulee kertoa todetusta koronavirustartunnasta.

Miten toimia, jos myös perheenjäseneni sairastuu

Sairastuneen kanssa samassa taloudessa asuvat perheenjäsenet ovat altistuneet koronavirustartunnalle eli heidän on mahdollista saada tartunta. Kotikunnan tartuntataudeista vastaava lääkäri on määrännyt heidät kotieristykseen. Jos perheenjäsenesi sairastuu koronaviruksen oireisiin, hänellä on todennäköisesti koronavirustartunta. Oireita voivat olla kuume, yskä, nuha, hengenahdistus, lihaskivut, kurkkukipu, väsymys, maku- tai hajuaistin menetys, vatsakipu tai ripuli.

Jos perheenjäsenesi on lieväoireinen, hänen tulee varata ajan koronatestiin www.koronabotti.hus.fi tai soittaa Päivystysapuun numeroon 116 117 tai omalle terveysasemalle. Jos oirekuva on vaikeampi (esim. hengenahdistus tai vointi huononee nopeasti), soitetaan Hätäkeskukseen numeroon 112. Puhelun yhteydessä tulee kertoa koronavirustartuntaepäilystä.

**Kauniaisten terveysasema ma-pe klo 8-16
puh. 09 8789 1300**

Iltaisin ja viikonloppuisin puh 116117

