

## Ohje koronavirustartunnan saaneelle (COVID-19 posit)

### Korona ja aluevaalit 2022

Ennen äänestämistä sinun tulee olla yhteydessä keskusvaalilautakunnan sihteeriin (ensisijaisesti Lena Filipsson-Korento puh. 050 354 0121, toissijaisesti Lilian Andergård-Stenstrand puh. 050 411 0202).

Jos sinulla on oireita, odota niiden paranemista ennen kuin äänestät ennakkoon.

### 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 pölyyttelyä. 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 välttämällä. 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 kotieristysten aikana. Tartuntatautipäiväraha myönnetään koko työstä poissaolopäätöksen ajalle ilman enimmäisaikaa. Jos et ole vielä ole

työkuntoinen, kun kunnan tartuntataudeista vastaava lääkäri purkaa eristyksesi, 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 (iltaisain 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.

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