



# Koronavirus Kymenlaaksossa

## Toimintaohjeet ja suositukset

**Koronavirusta on myös Kymenlaaksossa** (Kouvola, Kotka, Hamina, Pyhtää, Miehikkälä, Virolahti). On tärkeää toimia oikein. Hae apua, jos sinulla on oireita. **Jos sinä sairastut**, tarjolla on monenlaista apua terveysasemilla ja sairaaloissa (koronatestit, infektiovastaanotto ja infektiopäivystys).

### Tee näin:



#### Suojele itseäsi ja muita ihmisiä.

Sinä voit auttaa, että koronavirus ei tartu muihin ja leviä.



#### Pese kädet usein.

Pese käsiä hieroen noin 20 sekuntia. Käytä lämmintä vettä ja saippuaa. **Pese kädet aina:** kun tulet ulkoa sisään, kun alat tehdä ruokaa sekä wc-käynnin, yskimisen, niistämisen ja aivastamisen jälkeen.

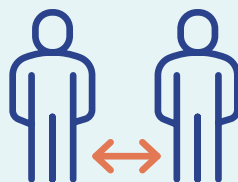


#### Jos et voi pestä käsiä, käytä käsidesiä.



#### Älä yski käsiin tai päin muita ihmisiä.

Yski nenäliinaan tai ylös hihaan. Käytä paperista nenäliinaa. Heitä paperinenäliina roskiin.



#### Pidä muihin ihmisiin vähintään 2 metrin väli.

Älä mene tapahtumiin, joissa on paljon ihmisiä. Älä järjestä isoja juhlia (yli 10 ihmistä).



#### Käytä maskia kodin ulkopuolella.

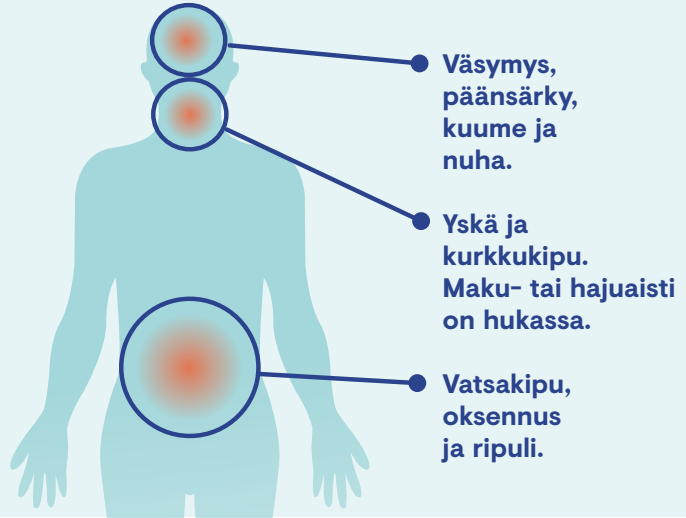
Käytä aina maskia paikoissa, joissa on paljon ihmisiä: linja-autossa, sairaalassa, kaupassa, kirjastossa, kirkossa, moskeijassa, virastossa, uimahallissa ja eri tapahtumissa.

# Koronan oireet

## Koronassa on monia erilaisia oireita:

väsymys, päänsärky, kuume ja nuha, yskä ja kurkkukipu, vatsakipu, oksennus ja ripuli sekä maku- tai hajuaisti on hukassa.

Jos sinulla on yksi tai useita oireita, sinun pitää mennä koronavirustestiin. Koronavirustesti ei maksa mitään.



• Väsymys, päänsärky, kuume ja nuha.

• Yskä ja kurkkukipu. Maku- tai hajuaisti on hukassa.

• Vatsakipu, oksennus ja ripuli.

# Miten pääsen koronavirustestiin?



Tee oirearvio netissä osoitteessa [www.omaolo.fi](http://www.omaolo.fi) tai [www.koronabotti.hus.fi](http://www.koronabotti.hus.fi).

Molempia palveluita varten sinä tarvitset pankkitunnukset.

TAI



Soita Päivystysapuun puhelinnumeroon 116 117.

Sinä saat ajan koronavirustestiin.

# Koronavirustestien paikat

**Kouvola** Käytä maskia matkalla koronavirustestiin.

**Marjoniemen terveysasema,** osoite Marjoniementie 10, 45100 Kouvola.



Mene koronavirustestiin terveysaseman A-ovesta, johon pääset alaparkkipaikan kautta.



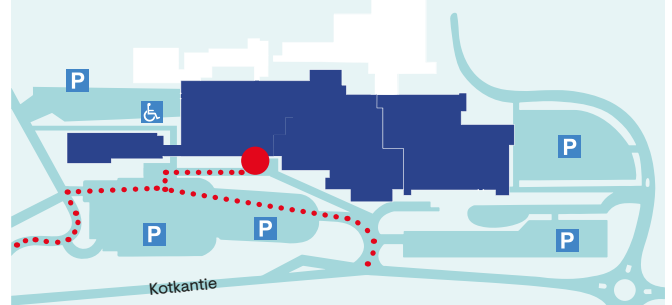
**Kouvolan drive-in -näytteenotto,** osoite Hallituskatu 7, 45100 Kouvola.

Näyte otetaan ulkona parkkipaikalla. Odota vuoroasi.



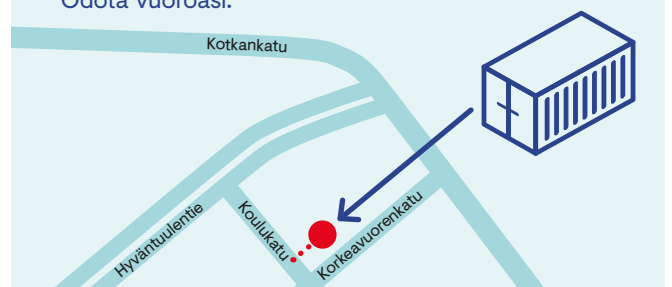
**Kotka** Käytä maskia matkalla koronavirustestiin.

**Kymenlaakson keskussairaala,** osoite Kotkantie 41, 48210 Kotka.



**Kotkansaaren drive-in -näytteenotto,** osoite Korkeavuorenkatu 10, 48100 Kotka.

Pääset koronavirustestiin Koulukadun kautta. Odota vuoroasi.



# Miten saan koronatestin vastauksen?



## Saat testin vastauksen tekstiviestillä.

Klikkaa tekstiviestin lopussa olevaa <https://korona.kymsote.fi>-alkuista linkkiä, niin pääset lukemaan vastauksen eri kielillä Kymsoten nettisivuilta.

### Negatiivinen

= sinulla ei ole koronavirusta.

### Positiivinen

= sinulla on koronavirus.



## Jos sinulla on koronavirus, sinulle soimitaan.

Pysy kotona.

Puhelimessa sinulle annetaan ohjeet, joita pitää noudattaa.

# Karanteeni

## Sinun pitää olla karanteenissa silloin kun:

- Sinä odotat pääsyä testiin.
- Sinä odotat testin vastausta.
- Sinä olet altistunut koronavirukselle.  
Altistuminen = olet ollut henkilön kanssa, jolla on todettu korona, ja sinä olet voinut saada tartunnan.
- Sinun perheenjäsenelläsi on koronatartunta ja hänet on määrätty eristykseen.



## Karanteenissa:

- **Pysy kotona.**
- Ole eri huoneessa kuin muu perhe tai pidä turvaväli (2–5 metriä).
- Pese käsiä usein.
- Kaverit tai sukulaiset eivät saa tulla kylään.
- **Älä mene** kerrostalon yhteisiin tiloihin (pesutupa yms.), kauppaan, kouluun, töihin tai mihinkään kodin ulkopuolelle.
- **Saat ulkoilla.** Pidä maskia hississä ja rappukäytävässä. Pidä ulkona muihin ihmisiin vähintään 2 metrin väli.
- **Karanteenin pituus on yleensä 10 päivää.**

# Sairastuminen

## Koronavirustaudin voi usein sairastaa kotona.

- Lepää ja muista juoda.
- Kuumetta ja särkyä voi hoitaa lääkkeillä, joita saa apteekista ilman reseptiä (esimerkiksi Panadol).
- Yski ja niistä paperinenäliinaan.
- Pese usein käsiä.

## Tarkkaile vointiasi.



## Jos tarvitset lääkäriä tai sairaanhoitajaa, soita:

### Omalle terveysasemalle

Katso numerot netistä osoitteesta [korona.kymsote.fi/poikkeukset-kymsoten-toiminnassa/terveysasemat/](https://korona.kymsote.fi/poikkeukset-kymsoten-toiminnassa/terveysasemat/)

TAI kiireellisissä asioissa  
**Päivystysapuun numeroon 116 117.**

**Henkeä uhkaavassa hätätilanteessa soita aina hätänumeroon 112.**

Sinulle voidaan antaa puhelimesta hoito-ohjeita ja aika lääkärille tai sairaanhoitajalle.

## Eristys

**Jos sinulla on todettu koronavirustartunta, sinut määrätään eristykseen.**

Sinut pidetään kaukana terveistä. Näin et tartuta muita.



### Eristyksessä:

- **Pysy kotona. Älä mene ulos.**
- Ole eri huoneessa kuin muu perhe tai pidä turvaväli (2–5 metriä).
- Pese käsiä usein.
- Kaverit tai sukulaiset eivät saa tulla kylään.
- **Älä mene** kerrostalon yhteisiin tiloihin (pesutupa yms.), kauppaan, kouluun, töihin tai **mihinkään kodin ulkopuolelle.**
- **Pysy kotona siihen asti, kun olet parantunut ja lisäksi ollut kaksi vuorokautta täysin terve.**

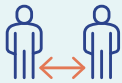
## Matkustaminen

**Älä matkustele, jos ei ole pakko.** Matkustamista ulkomaille ja myös Suomessa on syytä harkita tarkkaan.

Matkoilla on tärkeä muistaa ohjeet:



hyvä  
käsihygienia,



turvavälit  
ja



maskin  
käyttö.



**Jos matkustat ulkomaille ja palaat takaisin Suomeen:**

- Käytä maskia.
- Älä käytä junaa tai linja-autoa, kun palaat kotiin.
- **Pysy kotona** ja pidä 10 päivän omaehtoinen karanteeni (katso kohta Karanteeni)
- **Jos sinulla on oireita, mene koronavirustestiin.**



**Pidä huolta itsestäsi ja muista. Kiitos!**

**Kymsote**

[korona.kymsote.fi](https://korona.kymsote.fi)