

## OHJEITA COVID-19 POSITIIVISELLE

Koronavirus (Covid-19) -näytteesi on vastattu positiiviseksi eli sinulla on todettu koronavirustartunta. Olet saanut tekstiviestinä tiedon positiivisesta näytevastauksestasi tai sinulle on soitettu terveydenhuollosta (Tartuntatautiyksiköstä) ja kerrottu näytteesi olevan positiivinen.

Tartuntatautiyksiköstä ollaan sinuun yhteydessä lähipäivinä ja saat ohjeet henkilökohtaisesti puhelimesta. Valmistaudu puheluun täyttämällä esitiedot osoitteessa: koronatietoni.fi. Tarvitset kirjautumiseen pankkitunnukset. Jos tietojen täyttäminen ei onnistu, tee valmiiksi lista henkilöistä, joiden kanssa olet ollut lähikontaktissa tartuttavana aikana (alkaen 48 h ennen oireittesi alkua). Listaa valmiiksi myös paikkoja, joissa olet ollut tartuttavana aikana.

Lähes kaikki koronaan sairastuneet sairastaa taudin kotona. Sinusta pidetään huolta ja vointiasi seurataan puhelimitse. Kaikille kotihoidossa oleville koronapotilaille soimitaan ns. **vointisoittoja** 2-4 päivän välein ja kysellään vointiasi. Saat samalla tarvittaessa ohjeita ja terveydentilaasi arvioidaan soittojen yhteydessä puhelimesta. Tartuntatautilääkäri saattaa myös soittaa sinulle ja haastatella vointiasi eristyksen aikana, joten pidä puhelin auki ja äänet päällä. Pidä puhelin auki ja vastaathan virka-aikana myös tuntemattomista puhelinnumeroista saapuviin puheluihin.

### Eristyksen kesto

Tartuntatautilääkäri määrää sinut kotieristykseen. Eristämisen tarkoituksena on estää koronaviruksen tarttuminen eteenpäin muihin ihmisiin.

Eristyksen kesto kerrotaan sinulle puhelimesta, kun sinut määrätään eristykseen. Eristyksen keston päättää tartuntatautilääkäri. Lieväoireisen eristys kestää yleensä oireiden alkamisesta 10-14 päivää ja koronavirustaudin vuoksi sairaalahoitoa tarvitsevan eritys kestää 14-20 päivää. Jos olet oireeton, eristyksen kesto on 10 päivää näytteenottopäivästä lukien. Ennen eristyksen päättymistä pitää olla kaksi oireetonta päivää.

### Mitä eristys tarkoittaa?

Eristyksen ajan on vältettävä läheistä kontaktia muihin ja pysyttävä asunnossasi tai muussa osoitteessa. Sinun tulee ilmoittaa osoite, jossa olet eristyksen ajan ja pysyä siellä. Sinun pitää välttää lähikontakteja muihin ihmisiin. Et saa mennä työpaikalle, kouluun, päiväkotiin, harrastuksiin, kauppaan tai apteekkiin. Luoksesi ei saa tulla vierailijoita ja ruoka pitää tilata kotiin tai jonkun käydä sinulle ostoksilla.

### Eristyksen aikana Et ole luvallista:

- Mennä työpaikalle. Jos vointiasi sallii, etätöiden tekeminen kotoa käsin on mahdollista ja siitä voit sopia työnantajasi kanssa.
- Mennä kouluun tai muuhun opiskelupaikkaan. Koulu antaa ohjeet mahdollisesta etätöskentelystä.
- Käyttää taloyhtiön yhteisiä tiloja.
- Mennä kirkkoon, moskeijaan tai vastaavaan paikkaan.
- Mennä ravintolaan, kauppaan, kauppakeskukseen tai muihin julkisiin tiloihin.
- Käydä uimahallissa tai muissa vastaavissa liikuntapaikoissa.
- Käydä muissa harrastepaikoissa.
- Käydä teatterissa, elokuvissa, ravintoloissa tai baareissa.
- Käyttää julkisia kulkuneuvoja kuten junaa, linja-autoa tai taksia.
- Kutsua vieraita kotiin tai mennä vierailulle.

- Käyttää kotona ulkopuolista siivoojaa tai muuta työntekijää. Tämä ei koske kotihoitoa, kotisairaanhoidoa tai muuta vastaavaa palvelua. Näiden henkilöiden tulee olla tietoisia karanteenista ennen kotiinne saapumista.

## Lähikontakteihisi otetaan yhteyttä karanteenista

KYMSOTE:n tartuntatautien ja infektioiden torjuntayksikkö haastattelee sinut ja kartoittaa lähikontaktisi (sinulle altistuneet) ja määrittää heille karanteeniajat. Karanteenin kesto on yleensä 10 päivää viimeisestä lähikontaktista sairastuneeseen. Jos taloudessasi asuu muita henkilöitä, heidän karanteenin pituus on 10 vrk - 4 viikkoa alkaen ensimmäisen sairastuneen henkilön oireiden alusta tai oireettoman kohdalla näytteenottopäivästä.

Karanteeniin ei yleensä määrätä altistuneita henkilöitä, jos:

- Hän on saanut 2-3 rokoteannosta ja viimeisestä rokotuksesta on kulunut vähintään viikko.
  - EU:n hyväksymät sekä Sputnik V- rokotteet hyväksytään
  - Jansenin koronarokotteen ottamisesta kulut 4 vk (kertarokotus)
- Hän on sairastanut koronan alle 6 kk sisällä
- Hän on sairastanut koronan yli 6 kk sitten ja tämän jälkeen hän on saanut yhden rokotteen ja tästä kulunut 1 vk.

Altistuneiden sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöistä tehdään tapauskohtaisesti arvio karanteenista tartuntatautiyksikössä.

## Milloin tulee ottaa itse yhteyttä terveydenhuoltoon?

Soita päivystysapuun numeroon 116117, jos sinulle tulee vakavia oireita, kuten hengenahdistusta ja yleistilasi heikkenee. Yleistilan heikkeneminen tarkoittaa, että et esimerkiksi pysty huolehtimaan riittävästä nesteytyksestä, koet hengittämisen vaikeaksi tai heikotuksen vuoksi sinun on vaikea nousta vuoteesta. Hätätilanteessa sinun tulee soittaa hätänumeroon 112. **Riskiryhmään kuuluvien** tulee ottaa muita herkemmin yhteyttä terveydenhuoltoon tai lääkäriin.

## Kotona:

- Vältä lähikontaktia (alle 2 m) muihin perheenjäseniin, paitsi jos he ovat jo sairastuneet /sairastavat samaa tautia.
- Nuku yksin omassa huoneessa mahdollisuuksien mukaan.
- Tuuleta huone avaamalla ikkuna aamuisin ja iltaisin 15 minuutin ajaksi.
- Suojaa suusi ja nenäsi tiiviisti kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Jos teillä ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta tiiviisti puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi. Sulje nenäliina muovipussiin heti käytön jälkeen ja/ tai laita se jäteastiaan. Pese kädet vedellä ja saippualla ja/tai käytä käsihuuhdetta.
- Pese käyttämäsi ruokailuvälineet ja astiat normaalisti.
- Pese liinavaatteet ja pyyhkeet tavanomaiseen tapaan 60–90-asteisessa vedessä. Käytä pesuainetta. Vältä pyykin pölyttelyä. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla tai käytä alkoholipitoista käsihuuhdetta.
- Kotona voi siivota normaalisti. Kosketus- ja pöytäpinnat on hyvä pyyhkiä päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella. Kosketuspintoja ovat ne kodissasi usein kosketeltavia pintoja eli esimerkiksi ovenkahvat, valokatkaisimet ja kaukosäätimet.
- Siivoa wc-tilat päivittäin roiskeita välttämällä. Siivousta voi tehostaa kotitalouskäyttöön tarkoitetulla desinfektioaineella.
- Ulkopuolista siivoojaa ei saa kutsua kotiin.
- Eritteet, kuten oksennukset ja yskökset pyyhitään kotona olevilla pesuaineilla, mahdollisuuksine mukaan desinfiointiaineella.

## Ulkoilu:

- Vältä liikkumista eristyksen aikana myös ulkotiloissa
- Mikäli asut pientalo- tai haja-asutusalueella, voit ulkoilla omassa pihassa, mutta et saa olla kontaktissa muihin henkilöihin, pidä aina yli 2 m etäisyys muihin.
- Kerrostalossa voit oleilla omalla parvekkeella.
- Kerrostalossa: Jos joudut poistumaan kotoasi pakottavasta syystä (esim. lääkäriin), käytä aina maskia rappukäytävässä lähtiessä tai saapuessa kotiin.
- Käytä ensisijaisesti portaita. Jos joudut käyttämään hissiä, kulje hississä yksin.
- Voit ulkoiluttaa lemmikkejäsi, ellei taloudessasi ole ketään muuta ulkoiluttajaa, eikä asiaa saada mitenkään muuten järjestettyä. Pidä koko ajan yli 2 metrin välimatkan lemmikkisi kanssa muihin ulkonaliikkujiin.
- Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla tai suunenäsuojuksella/maskilla.

## Ruokahuolto/apteekki:

- Muualla asuva läheisesi, naapurisi tai ystäväsi voi käydä puolestasi kaupassa tai apteekissa ja jättää ostokset ovesi ulkopuolelle.
- Mikäli ruokahuolto ei muutoin onnistu, niin siitä vastaa tartuntatautilain 68§ mukaisesti kotikuntasi. Silloin ruokahuollon järjestelyt laaditaan aina tapauskohtaisesti.
- Useilla kaupoilla on käytössä erilaisia kotiinkuljetuspalveluita. Kauppapalveluiden käytännöistä saa tietoja kauppojen www-sivuilta tai heidän puhelinpalvelustaan. Myös valmiita ruokannoksia on saatavilla useimmista ravintoloista kotiinkuljetuksena. Ostokset sovitaan tuotavaksi asunnon ulkopuolelle.
- Huolehdi siitä, ettet ole kontaktissa ruuan toimittajaan, kun maksat ja vastaanotat ruokalähetyksen.

## Kun hoidat koronavirukseen sairastunutta henkilöä

- Jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta henkilöä. Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja.
- Käsienpesu on tärkeää etenkin silloin, kun olet ollut kosketuksessa sairastuneeseen, oleskellut sairastuneen kanssa samassa tilassa tai käsitellyt nenäliinoja tai pyykkiä.
- Tarkkaile sairastuneen vointia ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä päivystysapuun 116117 tai hätätilanteissa 112
- Kun kotona on hengitystieinfektioon sairastunut henkilö, muut samassa taloudessa asuvat voivat pienentää tartuntariskiä välttämällä lähikosketusta sairastuneen kanssa ja huolehtimalla hyvästä käsihygieniasta.

## Milloin sairastumisen jälkeen voi palata töihin / kouluun / opintoihin?

Ennen eristyksen purkamista sinun tulee olla oireeton 2 vuorokauden ajan ja oireiden alusta on kulunut 10-14 vuorokautta. Eristystäsi saatetaan jatkaa tarvittaessa. Pysy kotona, kunnes olet ollut oireeton vähintään kaksi vuorokautta ja vointisoiton yhteydessä eristyksesi puretaan.

## Eristystä on noudatettava

Tartuntatautiviranomaisen määräämää eristystä on ehdottomasti noudatettava. Eristyspäätös on tehty tartuntatautilain nojalla. Suomen lain mukaan karanteenin tai eristyksen rikkomisesta, voidaan rangaista terveydensuojelurikkomuksena sakkoon tai vankeuteen enintään kolmeksi kuukaudeksi.

## Ansion menetys:

- Tartuntatautilääkärin määräämän eristyksen ajalta voit saada korvausta ansionmenetyksestä.
- Hae tartuntatautipäivärahaa Kelalta (täytä hakemus Kelan verkkosivuilla).
- Hakemukseen tarvitaan todistus eristyspäätöksestäsi.

- Kymensoten tartunnanjäljityksen yhteydenoton (puhelun) yhteydessä sinulta kysellään mahdollisista ansionmenetyksistä ja tarvittaessa tartunnanjäljityksestä välitetään lääkärinlausuntopyyntö kunnalliselle tartuntatautilääkärille. Tartuntataudeista vastaava lääkäri tekee kirjallisen päätöksen eristykseen asettamisesta ja päätöksestä lähetetään todistus sinulle kirjattuna kirjeenä. Ilmoitus todistuksen saapumisesta postiin tulee noin viikon kuluessa, mutta pystyt hakemaan sen postista vasta eristyksesi loputtua tai voit tehdä valtakirjan jollekin toiselle henkilölle. Toimita todistus myös työnantajalle tai yksityisyrittäjä suoraan Kelaan.
- Tartuntatautipäivärahaa ei makseta omaehtoisessa karanteenissa oleville.
- [Lue lisää tartuntatautipäivärahasta ja sen hakemisesta Kelan verkkosivuilta.](#)

## Muuta:

- Jos joudut eristyksen aikana käyttämään ambulanssia, kerro olevasi koronapositiivinen soittaessasi hätäkeskukseen.
- Jos sinulla on eristysaikana sovittu käynti terveydenhuollossa (esim. laboratorio, röntgen, lääkärin tai hoitajan vastaanotto), ota puhelimitse yhteyttä kyseiseen yksikköön ja kerro, että olet tartuntatautilain mukaisessa eristyksessä. Saat tarkemmat ohjeet hoidon uudesta ajankohdasta.