

OHJEITA KARANTEENIIN MÄÄRÄTYLLE

Olet altistunut koronavirukselle eli ollut kontaktissa koronatapauksen kanssa. Olet saanut tiedon altistumisesta tekstiviestinä tai soiton KYMSOTE:n tartuntatautiyksiköstä.

Mikäli et ole saanut täyttä rokotesarjaa tai sairastanut Covid-19- taudin 6 kk sisällä tartuntatautilääkäri määrää sinut karanteeniin koronavirukselle altistumisen vuoksi. Karanteenin kesto on yleensä 10 vrk altistumisesta. Karanteenisä vielä tarkistetaan puhelimitse lähipäivinä.

HUOM! Sote-työntekijät kts. toimintaohjeet sivulta 4.

Karanteeniin määrätyn henkilön/henkilöiden pitää rajoittaa kontakteja muihin ihmisiin ja pysyä karanteenin ajan kotona. Sinun tulee olla päiväsaikaan tavoitettavissa puhelimitse.

Karanteenin aikana sinun EI ole luvallista:

- Mennä työpaikalle. Etätöiden tekeminen kotoa käsin on mahdollista ja siitä voit sopia työnantajasi kanssa.
- Mennä kouluun tai muuhun opiskelupaikkaan. Koulu antaa ohjeet mahdollisesta etätöskentelystä.
- 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 taloyhtiön yhteisiä tiloja.
- Käyttää kotona ulkopuolista siivoajaa tai muuta työntekijää. Tämä ei koske kotihoitoa, kotisairaanhoidon tai muuta vastaavaa palvelua. Näiden henkilöiden tulee olla tietoisia karanteenista ennen kotiintuloa.

Kotona:

- Voit oleskella samoissa tiloissa muun perheesi kanssa.
- Nuku yksin omassa huoneessasi mahdollisuuksien mukaan.
- Tuuleta huone avaamalla ikkuna aamuisin ja iltaisin 15 minuutin ajaksi.
- Jos samassa taloudessa asuu tartunnan saaneita henkilöitä, vältä tarpeetonta lähikontaktia heihin.
- Suojaa suusi ja nenäsi tiiviisti kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta tiiviisti puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi. Sulje nenäliina muovipussiin heti käytön jälkeen ja/ tai laita se jätteastiaan. Pese kädet vedellä ja saippualla ja/tai käytä käsihuuhdetta.
- Pese käyttämäsi ruokailuvälineet ja astiat normaalisti.
- Pese vaatteet ja vuodevaatteet pesukoneessa normaalisti.
- Kotona voi siivota normaalisti (mutta ulkopuolista siivoajaa ei saa kutsua kotiin).

Ulkoilu:

- Karanteeniin määrätty (oireeton) saa ulkoilla oman perheen seurassa, mutta ulkoillessa pitää yli 2 metrin välimatka toteutua koko ajan vastaantuleviin ihmisiin.
- Alle 16 vuotiaat lapset saavat ulkoilla vanhempien seurassa. Pienet lapset saavat leikkiä omassa pihassa aikuisen seurassa ja vain oman perheen kesken.
- Kerrostalossa: Käytä maskia rappukäytävässä ulkoilemaan lähtiessä tai saapuessa kotiin.
- Käytä ensisijaisesti portaita. Jos joudut käyttämään hissiä, kulje hississä yksin.
- Voit oleilla myös omalla parvekkeella tai ulkoilla pihapiirissäsi, mutta et saa olla kontaktissa oman taloutesi ulkopuolisiin henkilöihin.
- Voit ulkoiluttaa lemmikkejäsi, ellei taloudessasi ole ketään muuta ulkoiluttajaa, kunhan pidät koko ajan yli 2 metrin välimatkan lemmikkisi kanssa muihin ulkonaliikkujiin.
- Voit liikkua yksityisautollasi, mutta et saa mennä paikkoihin, joissa saatat joutua suoraan kontaktiin (alle 2 m) oman taloutesi ulkopuolisiin henkilöihin. Voit siis halutessasi kuitenkin käydä autollasi esim. loma-asunnollasi.

Ruokahuolto/apteekki:

- Samassa taloudessa kanssasi asuva perheenjäsenesi voi käydä normaalisti kaupassa ja apteekissa, mikäli häntä ei ole myös määrätty karanteeniin.
- Jos asut yksin tai koko perhe on määrätty karanteeniin, tulee pyytää apua esimerkiksi sukulaisilta tai naapureilta. Ostokset jätetään asunnon 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 ruokalahetyksen.

Muut perheenjäsenet:

- Muun perheen tulee välttää turhia sosiaalisia kontakteja muihin ihmisiin, mutta muuten perheesi voi elää normaalia arkea ja käydä töissä, koulussa ja päiväkodissa ja kaupassa.
- Tilanne muuttuu, jos sinä (karanteeniin määrätty henkilö) sairastut.
- Mikäli kanssasi samassa taloudessa asuu ikääntyneitä tai perussairaita henkilöitä, heidän mahdollisuutensa asua yhdessä kanssasi karanteenin aikana arvioidaan yksilöllisesti.

Ansion menetykset:

- Tartuntatautilääkärin määräämän karanteenin ajalta voit saada korvausta ansionmenetyksestä.
- Voit saada tartuntatautipäivärahaa myös silloin, kun alle 16-vuotias lapsesi on määrätty karanteeniin, etkä voi sen vuoksi mennä töihin.
- Hae tartuntatautipäivärahaa Kelalta (täytä hakemus Kelan verkkosivuilla). Hakemukseen tarvitaan todistus karanteenipäätöksestäsi.
- Kymensoten tartunnan jäljityksen yhteydenoton (puhelun) yhteydessä sinulta kysellään mahdollisista ansionmenetyksistä ja tarvittaessa tartunnan jäljityksestä välitetään lääkärinlausuntopyyntö kunnalliselle tartuntatautilääkärille. Tartuntataudeista vastaava lääkäri tekee kirjallisen päätöksen karanteeniin asettamisesta ja päätöksestä lähetetään todistus sinulle kirjattuna kirjeenä. Ilmoitus todistuksen saapumisesta postiin tulee noin viikon kuluessa, mutta pystyt hakemaan sen postista vasta karanteenisi loputtua. 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 karanteenisä aikana käyttämään ambulanssia, kerro olevasi karanteenissa soittaessasi hätäkeskukseen.
- Jos sinulla on karanteeniaikana sovittu käynti terveydenhuollossa (esim. laboratorio, röntgen, lääkärin tai hoitajan vastaanotto), ota puhelimitse yhteyttä kyseiseen yksikköön ja kerro, että olet tartuntatautilain mukaisessa karanteenissa. Saat tarkemmat ohjeet hoidon uudesta ajankohdasta.

Seuraa vointiasi ja jos oireita ilmenee, hakeudu näytteeseen

Karanteenin aikana tulee seurata omaa vointiaan ja hakeutumaan koronavirustestiin, mikäli koronavirukseen viittaavia oireita esiintyy.

Koronaviruksen oireita voi olla

- nuha ja räkäisyys, nenän tukkoisuus, aivastelu
- kurkun tai nenän kutina
- kurkkukipu tai kurkun karheus
- lämpöä/kuume
- yskä
- päänsärky
- haju -ja/tai makuuain häiriöt
- väsymys tai voimattomuus
- lihaskivut
- hengenahdistus
- pahoinvointi, oksentelu
- ripuli

Koronanäytteen varaaminen

- Kirjautu Koronabottiin (koronabotti.hus.fi), tee oirearvio ja toimi sovelluksen antamien ohjeiden mukaan.
- Kirjautu Omaoloon (omaolo.fi), tee oirearvio ja toimi sovelluksen antamien ohjeiden mukaan.
- Tai soita päivystysapuun: puh 116117

HUOM! Karanteenin aikana otettu **negatiivinen näytevastaus ei pura tartuntatautilääkärin määräämää karanteenia, vaan sinulle määrätty karanteeniaika jatkuu negatiivisesta vastauksesta huolimatta** sovittuun päivään asti.

- Hakeudu uudelleen näytteeseen, jos karanteenin aikana oireet lisääntyvät tai saatte karanteenin jatkuessa uusia oireita.
- Katso Kymsoten ohjeet ja palvelut: korona.kymsote.fi
- Tietoa THL:n verkkosivulla: www.thl.fi/koronavirus

Altistunut sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työntekijä

Sosiaali- ja terveysalalla työskentelevän henkilön tulee tarkistaa korona-altistumisen jälkeen oma tilanne, saako mennä töihin vai määrätäänkö karanteeniin. Sote-työntekijästä tehdään arvio altistumisen jälkeen tartuntatautiyksikössä tapauskohtaisesti.

Altistunutta ja oireetonta sote-työntekijää ei pääsääntöisesti aseteta karanteeniin jos:

- Olet saanut 2 rokoteannosta ja jälkimmäisestä on kulunut vähintään viikko.
- Tai olet sairastanut koronan alle 6 kk aiemmin
- Tai olet sairastanut koronan yli 6 kk aiemmin, mutta saanut 1 rokotteen 6 kk kuluessa sairastetusta taudista.
- Ja lisäksi sinun on oltava oireeton

Kaikki altistuneet sote-työntekijät testataan n. 7 päivän kuluttua altistumisesta.

Jos rokotetulla sote-työntekijällä ilmenee koronaan sopivia oireita, tulee jäädä kotiin ja hakeutua testiin. Oireinen henkilö odottaa kotona vastausta ja jos vastataan negatiiviseksi, silti tauti podetaan kotona ja töihin palataan vasta oireettoman päivän jälkeen. Jos oireet jatkuu/lisääntyy hakeudutaan uuteen testiin.