

## OHJEITA COVID-19 POSITIIVISELLE

Olet tehnyt kotitestin ja kotitesti antanut positiivisen tuloksen tai olet käynyt PCR-näytteessä ja saanut tekstiviestinä tiedon positiivisesta näytevastauksesta.

Tartuntatautiyksiköstä ei positiivisen PCR-näytevastauksen saaneita enää pääsääntöisesti kontaktoida puhelimitse. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan, terveydenhuollon yksiköiden, hoivalaitosten ja asumisyksiköihin liittyviin tapauksiin ollaan edelleen yhteydessä lähipäivinä.

### Omaehtoinen kontaktien välttäminen

Positiivisen näytevastauksen saaneiden henkilöiden tulee pysyä kotona ja välttää kontakteja muihin kuin samassa taloudessa asuviin henkilöihin. Koronapositiivisille ei pääsääntöisesti enää tehdä eristyspäätöksiä vaan ohjeistetaan omaehtoisesti välttämään kontakteja.

- Lieväoireisen (ja saanut vähintään 2 koronarokotetta) tulee pysyä kotona ja välttää kontakteja vähintään 5 vuorokautta oireiden alusta. Jos oireesi jatkuvat pitempään, pysy kotona, kunnes olet ollut 2 päivää oireeton.
- Voimakasoireisen (useita oireita, kuumeinen) ja rokottamattoman/vajaa rokotussuoja tulee pysytellä kotona vähintään 7 vuorokautta oireiden alusta. Jos oireesi edelleen jatkuvat, pysy kotona, kunnes olet ollut 2 päivää oireeton.

### Mitä tarkoittaa?

Omaehtoinen kontaktien välttämisen ajan on vältettävä läheistä kontaktia muihin ja pysyttävä asunnossasi tai muussa osoitteessa (esim. mökillä). Sinun pitää välttää lähikontakteja muihin ihmisiin. Et saa mennä työpaikalle, kouluun, päiväkotiin, harrastuksiin, kauppaan tai apteekkiin. Luoksesi/kotiisi ei saa tulla vierailijoita ja ruoka pitää tilata kotiin tai jonkun käydä sinulle ostoksilla.

### Perheenjäsenet

- Positiivisen henkilön perheenjäsenet ohjeistetaan mahdollisuuksien mukaan välttämään kodin ulkopuolisia kontakteja, kunnes sairastuneen henkilön oireiden alusta on kulunut viisi vuorokautta.
- Jos useita perheenjäseniä sairastuu, viisi vuorokautta lasketaan viimeisimpänä sairastuneen oireiden alusta.
- Käytä kodin ulkopuolella kasvomaskia.
- Jää etätöihin, jos se on mahdollista.
- Täysin oireeton, voi mennä töihin/kouluun kasvomaskia käyttäen
- Vältä ”turhia” kontakteja muihin ihmisiin.

## Muut lähikontaktit

Olet ollut tartuttava oireiden ajan ja 48 tuntia ennen oireittesi alkua. Ilmoita itse tuona aikana tapaamillesi lähikontakteille tartunnastasi.

## 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 välttäen. Siivousta voi tehostaa kotitalouskäyttöön tarkoitettulla desinfiointiaineella.
- Ulkopuolista siivoajaa ei saa kutsua kotiin.
- Eritteet, kuten oksennukset ja yskökset pyyhitään kotona olevilla pesuaineilla, mahdollisuuksine mukaan desinfiointiaineella.

## Ulkoilu:

- Vältä liikkumista oireisena 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: Jos joudut poistumaan kotoasi, käytä aina maskia rappukäytävässä lähtiessä tai saapuessa kotiin.
- Käytä ensisijaisesti portaita. Jos joudut käyttämään hissiä, kulje hississä yksin.

- Voit ulkoiluttaa vointisi salliessa lemmikkejäsi, ellei taloudessasi ole ketään muuta ulkoiluttajaa, eikä asiaa saada mitenkään muuten järjestettyä. Pidä yli 2 metrin välimatkan lemmikkisi kanssa muihin ulkonaliikkujiin.

## 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 ruoka-annoksia on saatavilla useimmista ravintoloista kotiinkuljetuksena. Ostokset sovitaan tuotavaksi asunnon ulkopuolelle.
- Huolehdi siitä, ettet ole kontaktissa ruuan toimittajaan, kun maksat ja vastaanotat ruuat.

## Koronavirusinfektioon liittyvä kohonnut riski verisuonitukoksille

Kaikille suositeltavat tukoksenehkäisykeinot

- Juo riittävästi (2-2,5 l) nesteitä vuorokaudessa
- Käytä laskimoiden vajaatoiminnan hoitosukkia tai ns. lentosukkia, jos sinulla on sellaiset
- Jos olet vuodepotilaana, pyri kuitenkin jaloittelemaan toistuvasti, vaihda asentoa, liikuttele jalkoja ja vältä unilääkkeitä.
- Huolehdi siitä, että otat sinulle määrätyt veren hyytymistä estävät, verenpaine-, diabetes- ja kolesterolilääkkeesi mahdollisen muunkin lääkehoidon ohessa ohjeen mukaan.

Ole heti yhteydessä terveydenhuoltoon, jos sinulle tulee verisuonitukoksen oireita kuten alatai yläraaja- tai rintakipu tai hengenahdistus, voimistuva päänsärky, toispuoleisia oireita tai vatsakipu (yhteys päivystysapuun puh. 116 117 tai hätätilanteessa puh. 112).

<https://www.hus.fi/koronavirustaudin-aiheuttama-tukosriski-potilaan-oma-arvio>

## Tarvitset eristyspäätöksen, sinulla on kohonnut verisuonitukos-riski?

Mikäli olet saanut positiivisen PCR-näytevastauksen ja tarvitset eristyspäätöksen tai sinulla on riski verisuonitukoksiin täytä lomake Kymsoten nettisivuilla. Vain PCR-vastauksen saanut voi pyytää lomakkeella todistusta.

Esitietolomake eristystodistusta ja tukosriskiarviota varten löytyy osoitteessa:

<https://korona.kymsote.fi/karanteeni-ja-eristys/>

Lähetä täytetty lomake ensisijaisesti sähköpostitse (salattuna) osoitteeseen [kirjaamo@kymsote.fi](mailto:kirjaamo@kymsote.fi). Postitse lomake lähetetään osoitteeseen Kymenlaakson sosiaali- ja terveystalouden kuntayhtymä, Kirjaamo, Kotkantie 41, 48210 Kotka.

**Lisätietoja Kymsote:n nettisivuilta** <https://korona.kymsote.fi/>