

OMAEHTOINEN KONTAKTIEN VÄLTÄMINEN
(aiemmin oirevointiseuranta)

Olette mahdollisesti altistunut Covid-19 virukselle.

THL:n suositusten mukaisesti altistuneita ei enää jäljitetä, eikä määrätä tartuntatautilain mukaiseen karanteeniin.

Koulujen ja päiväkotien mahdollisesti altistuneet ohjataan **välttämään kontakteja ainakin 5 vrk:n ajan**. Kouluissa ja päiväkodeissa henkilökunnan suositellaan käyttävän kertakäyttöistä kirurgista suu-nenäsuojainta. Myös henkilökunnan välisissä kontakteissa käytetään suu-nenäsuojainta. Kasvomaskien käyttöä suositellaan kouluissa myös oppilailla ala-asteesta alkaen mahdollisista rokotuksista riippumatta.

OIREETON altistunut saa jatkaa päiväkodissa, koulussa. Työssä käynti: Etätyöskentelyä suositellaan ensisijaisesti, mutta jos etätyö ei ole mahdollista, saa maskia käyttäen käydä **OIREETTOMANA** töissä.

Turhia sosiaalisia kontakteja tulee välttää 5 vrk:n seurannan aikana eli harrastustoimintaan/ juhliin/kokoontumisiin osallistumista tulee välttää. Suosittelemme välttämään rokotettujenkin riskiryhmäläisten tapaamisia sekä sairaala-/laitoskäyntejä.

Maskin käyttöä suositellaan julkisissa sisätiloissa/työpaikoilla/koulussa/julkisessa liikenteessä. Ruuhkaisissa paikoissa maskin käyttö suositeltavaa myös ulkona.

Kaikkia altistuneita kehoitetaan seuraamaan vointia ja tekemään halutessaan kotitestin. Terveystieteiden ammattilaiset hakeutuvat ensisijaisesti pcr-testiin. Oireisena kouluun, päiväkotiin tai työpaikalle **EI SAA** mennä. Oireisena jäädään aina kotiin oireiden ajaksi ja lisäksi 2 oireetonta päivää.

Koronaviruksen oireita voi olla

- tavallisena flunssana pidetyt oireet, kuten nuha ja räkäisyys, nenän tukkoisuus, aivastelu
- kurkun tai nenän kutina
- yskä
- kurkkukipu tai kurkun karheus
- päänsärky
- haju -ja/tai makuaistin häiriöt
- väsymys tai voimattomuus
- lihaskivut
- hengenahdistus
- pahoinvointi, oksentelu
- ripuli
- vatsakivut
- kuume

Pelkästään oireiden perusteella ei voi päätellä, onko hengitystietulehduksen aiheuttaja koronavirus vai joku muu virus tai bakteeri. Vahvaoireinen, riskiryhmäläinen tai jos tarvitsette todistuksen covid19-taudista, suositellaan hakeutumaan pcr-testiin.

Oirearvion ja näytteenottoajan pystytte varaamaan tarvittaessa osoitteessa www.omaolo.fi tai osoitteessa koronabotti.hus.fi. Mikäli sähköisten palveluiden käyttäminen ei onnistu, voitte olla yhteydessä **päivystysapunumeroon 116117**. Kymsoten koronainfo-sivuilta löytyy lisää toimintaohjeita.

Ystävällisin terveisin,
Tartunnanjäljitys
Tartuntataudit ja infektioiden torjuntayksikkö
KYMSOTE