

Tietoa koronaviruksesta (COVID-19)

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan koronavirus on levinnyt pandemiaksi. Pandemia tarkoittaa kaikkiin maanosiin levinnyttä tartuntatautiepidemiaa. Suomessa koronavirukseen sairastumisen riski on noussut. Koronavirus tarttuu ilmateitse, kun tartunnan saanut aivastaa tai yskii.

Suomessa ja Ahvenanmaalla on voimassa poikkeustila. Poikkeustilan tarkoituksena on väestön turvaaminen. Poikkeustilan voimassaolon aikana koulut ovat kiinni. Poikkeustila on voimassa ainakin 13.4.2020 saakka. Suomessa asuvien henkilöiden ei tule matkustaa ulkomailla poikkeustilan aikana, ja ulkomailla olevien suomalaisten suositellaan palaavan kotimaahan välittömästi.

Ohjeita väestölle

- Vältä matkustamista.
- Vältä yli 10 hengen kokoontumisia.
- Pese kädet huolellisesti ja usein.
- Pysy kotona mikäli kärsit flunssaoireista, kuten kuumeesta tai hengitystieoireista.
- Älä tapaa vanhuksia tai sairaita henkilöitä.
- Vanhainkodeissa vierailu on kielletty.
- Yli 70-vuotiaitten tulee pysytellä kotona.

Estä viruksen leviäminen

Kaikkien apua tarvitaan viruksen leviämisen estämiseksi.

Hygieniasta huolehtiminen on paras tapa estää koronaviruksen ja muiden virusten leviäminen.

- Pese kädet usein ja huolellisesti saippualla ja vedellä. Jos et jostain syystä voi pestä käsiä, käytä käsidesiä.
- Suojaa suusi aivastaessasi ja yskiessäsi. Voit käyttää nenäliinaa tai kyynärtaivetta suusi suojaamiseen. Älä yski tai aivasta kämmeneesi. Pidä vähintään yhden metrin etäisyys henkilöön, joka aivastelee tai yskii.
- Älä tervehdi muita kätellen.

Jos olet matkustanut Ahvenanmaan ulkopuolella

Jos olet matkustanut Ahvenanmaan ulkopuolella ja olet terve ja oireeton:

Suomen hallitus linjaa, että kaikkien ulkomailta maahan palaavien tulee olla karanteenissa kahden viikon ajan paluun jälkeen. Ahvenanmaan maakuntahallitus suosittelee 14 päivän karanteenia myös kaikille muualta Suomesta Ahvenanmaalle palaaville henkilöille. Sovi mahdollisesta karanteenista työnantajasi kanssa.

Ajantasaista tietoa ja linkkejä löydät Ahvenanmaan maakuntahallituksen kotisivuilta osoitteesta:
www.regeringen.ax

Koronaviruksen aiheuttamia oireita

Vaikka jotkut sairastuvat vakavasti, koronavirus aiheuttaa useimmiten vain lieviä oireita. Useimmiten vakavasti oirehtivat sairastavat muuta perussairautta. Riskiryhmiin kuuluvat esimerkiksi astmasta tai sydänsairauksista kärsivät.

Koronaviruksen aiheuttamia oireita:

- kuume
- lihaskipu
- yskä
- hengitysvaikeudet
- väsymys

Jos sairastut

Lievät oireet

Kun et tavallisesti hakeutuisi hoitoon:

Pysytele kotona, kunnes olet ollut oireeton kahden päivän ajan. Pidä työnantajasi ajan tasalla.

Mikäli mahdollista, sovi työnantajasi kanssa etätyöstä.

Vältä hoitoon hakeutumista ja koronaneuvontaan soittamista.

Huomattavat oireet

Kun tavallisesti hakeutuisit terveyskeskukseen saadaksesi lääkärintodistuksen:

Pysytele kotona, kunnes olet ollut oireeton kahden päivän ajan.

Soita *tarpeen vaatiessa* koronaneuvontaan: 018-535 313.

Vaikeat oireet

Jos sinulla on korkea kuume tai hengitysvaikeuksia:

Päivisin: soita koronaneuvontaan 018-535 313.

Iltaisin: soita ensiapuun 018-5355.

Tarvitsetko apua välittömästi? Soita hätänumeroon 112.

Ajantasaista tietoa ja linkkejä löydät ÅHS:n kotisivuilta: <https://www.ahs.ax/>

Ohjeita päivitetään jatkuvasti. Ylläoleva ohjeistus on kirjoitettu 18. maaliskuuta 2020.