

Covid-19 eristysohjeistus

Koronavirustestisi on positiivinen, ja siksi olet tartuntatautilääkärin asettamassa kotieristyksessä tartuntatautilain 60§ mukaan, yleisvaarallisen taudin leviämisen estämiseksi.

Eristämisellä tarkoitetaan, että tartuntatautiin sairastunut henkilö eristetään terveistä henkilöistä. Eristämisaikaa ei voi lyhentää. Kontrollitestiä ei oteta.

Eristyksen sisältö

- Lähikontakti muiden kanssa on kiellettyä. Myös samassa kotitaloudessa asuvista on oltava etäällä, jos mahdollista, oleskella toisessa huoneessa, ja jos se ei ole mahdollista, niin pitää riittävä etäisyys (yli 2 m) sairastuneeseen, esim. nukkua omassa sängyssä.
- Pysy kotona. Vaikka vointisi on hyvä, et saa esim. ulkoiluttaa koira, käydä kaupassa tai käydä hoitamassa muita asioita. Jos asut kerrostalossa, et saa käyttää taloyhtiön yhteisiä tiloja.
- Jos sinulla on sovittu aika vastaanotolle, poliklinikalle – soita välittömästi yksikköön
- Vierailut eivät ole sallittuja. Pidä yhteyttä ystäviin, sukulaisiin, töihin/kouluun puhelimitse. Voit työntekijän kanssa sopia mahdollisesta etätyöstä.
- Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta eristysaikana – pese käsiä usein saippualla ja vedellä, etenkin ennen ruokailua ja wc-käynnin yhteydessä. Käytä omaa käsipyyhettä, jota vaihdetaan usein tai käsipyyhepaperia. Älä yski tai aivasta päin toista henkilöä, käytä nenäliinaa tai puserosi hihan yläosaa. Heitä käytetty paperi heti roskiin ja pese kädet sen jälkeen.
- Eristyksessä olevan henkilön perheenjäsenet ovat karanteenissa, ja heidän tulee välttää lähikontaktia myös sairastuneen kanssa ja huolehtia hyvästä käsihygieniasta.
- Aikuinen, joka ei kuulu riskiryhmään hoitaa sairastunutta. Jos samassa taloudessa sairastuneen kanssa asuu vanhempi henkilö, riskiryhmään kuuluva persussairas, on harkittava voiko karanteenia suorittaa kotona, tai jos lähikontaktia ei voi välttää, suositellaan riskiryhmään kuuluvan käyttävän suu-nenäsuojaa.
- Huolehdi hyvästä ilmanvaihdosta yhteisissä tiloissa – pidä ikkuna auki vessassa, keittiössä ja pesuhuoneessa. Kosketus- ja pöytäpinnat on hyvä pyyhkiä päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella. Usein kosketeltavia pintoja ovat esimerkiksi ovenkahvat, valokatkaisimet ja kaukosäätimet.
- Siivoa wc-tilat päivittäin roiskeita välttämällä. Siivousta voi tehostaa kotitalouskäyttöön tarkoitetulla desinfektioaineella.
- Pese sairastuneen käyttämät astiat ja aterimet käytön jälkeen.
- Pese liinavaatteet tavanomaiseen tapaan 60–90-asteisessa vedessä. Käytä pesuainetta. Vältä pyykin tarpeetonta käsittelyä ja pölyyttelyä. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla tai puhdistusaineella.
- Ilmoita aina tartuntatautitiimille, mikäli sinä tai joku läheinen omistaa tai työskentelee turkistarhalla

Sinun tulee olla tavoitettavissa. Tartuntatautitiimi ottaa sinuun yhteyttä sovitusti tiedustellakseen vointiasi ja vastaa kysymyksiin eristystäsi koskien.

Ruokapalvelu

Eristyksen aikana kauppaan tai asioille ei saa mennä, näissä asioissa tulee pyytää jotain muuta hoitamaan ne, edellyttäen, että henkilö ei ole karanteenissa. Jos asut yksin, voit tilata ruokaa netin kautta ja saada kotiinkuljetuksen. Jos se ei ole mahdollista voit keskustella vaihtoehtoista tartuntatautitiimin kanssa. Ohjeista ruokakassin tuojaa jättämään ostokset oven ulkopuolelle, ja soittamaan lähtiessä ovikelloa, jotta voit itse käydä hakemassa ostoksesi ovelta.

Henkinen tuki

Oletko ahdistunut, stressaantunut ja kärsitkö unettomuudesta tilanteen takia? Tartuntatukiimi järjestää tarvittaessa keskusteluapua.

Kelan tartuntatapivärahä

Olet oikeutettu saamaan päivärahää, joka kattaa kokonaisuudessaan eristyksen aikaisen ansionmenetyksen. Alle 16-vuotiaan eristystä valvomaan kotiin jääneelle vanhemmalle maksetaan eristyksen ajalta tartuntatapivärahää. Eristyspäätös postitetaan kotiin, ja anomuslomakkeen voit täyttää Kelan kotisivuilla. Sovi työnantajasi kanssa kumpi hakee Kelalta tartuntatapivärahää. Tartuntatapivärahää voi saada myös Suomen sairausvakuutukseen kuulumaton työntekijä. Lisätietoja löydät osoitteesta www.kela.fi/tartuntatauti

SEURAA TERVEYDENTILAASI

ja ota tarvittaessa yhteyttä terveyseskukseen.

Jos asut Pietarsaaren alueella, toivomme että otatte yhteyttä Malmin puhelinneuvontaan puh. nro 06 7861333.

Jos asut Uudenkaarlepyyn alueella, ota yhteyttä Uudenkaarlepyyn puhelinneuvontaan puh. nro 06 7862701. Hätätilanteessa soita 112.