

Covid-19 Isoleringsanvisning

Du har testats positiv för Coronavirus och därför blivit försatt i hemisolering av smittskyddsläkare i enlighet med lag om smittsamma sjukdomar 60§, för att förhindra spridning av en allmänfarlig sjukdom.

Med isolering avses att en person som insjuknat i en smittsam sjukdom isoleras från friska personer. Isoleringstiden kan inte förkortas. Kontrolltest tas inte.

Isolering innebär

- Inte tillåtet att ha närkontakt med andra. Håll dig också åtskild från andra i samma hushåll, om möjligt vistas i skilt rum eller om det inte är möjligt hålla tillräckligt avstånd (över 2m) från den insjuknade, tex sova i egen säng.
- Du bör stanna hemma. Även om du mår bra får du inte gå ut tex med hunden, gå och handla eller gå ut i andra ärenden. Ifall du bor i höghus är det inte tillåtet att använda husbolagets gemensamma utrymmen
- Ifall du har en inplanerad tid till mottagning, poliklinik – kontakta genast enheten per telefon
- Inga gäster är tillåtna. Håll kontakt till vänner, släktingar, arbete/skola via telefon. Enligt överenskommelse med din arbetsgivare kan du jobba på distans
- Iaktta god hand- och hosthygien – tvätta händerna ofta med tvål och vatten, speciellt före måltider och efter wcbesök. Använd egen handduk, som byts ofta eller pappershandduk. Hosta och nys inte mot andra utan hosta, nys i näsduk eller armvecket. Släng använda näsdukar direkt i avfall. Tvätta händerna efteråt.
- Familjemedlemmar till isolerade är försatta i karantän och bör undvika närkontakt med den insjuknade och även iaktta god handhygien.
- En vuxen, som inte hör till riskgrupp, sköter en insjuknad. Ifall i samma hushåll bor äldre personer eller personer ur riskgrupp med ökad risk att insjukna i svår sjukdom övervägs om karantän i hemmet går att genomföra eller ifall närkontakt inte kan undvikas rekommenderas att person i riskgrupp använder näsmunskydd.
- Ha god ventilation i gemensamma utrymmen – öppna fönstren i toalett, kök och badrum Torka dagligen ytor som ofta berörs (bordsytor, dörrhandtag, strömbrytare, fjärrkontroll) med vanligt allrengöringsmedel
- Städa dagligen toaletterna med vanligt allrengöringsmedel. Städningen kan effektiveras med ett desinfektionsmedel avsett för hushållsbruk.
- Diska bestick och kärl direkt efter användning
- Tvätta sängkläder som vanligt i 60 - 90°C. Använd tvättmedel. Undvik onödig hantering och dammande. Tvätta händerna med tvål och vatten efter att du berört smutskläder eller använd handdesinfektionsmedel.
- Meddela alltid smittskyddsteamet ifall du eller någon närstående äger eller arbetar på pälsfarm

Du bör vara anträffbar per telefon. Smittskyddsteamet kontaktar dig dagligen för att höra hur du mår och svarar på frågor som berör din isolering.

Matservice

Du får inte gå till butik eller uträtta andra ärenden under isoleringstiden. Dessa ärenden måste du be någon annan att ta hand om i ditt ställe, förutsatt att personen inte är försatt i karantän. Ifall du bor ensam, kan du beställa en matkasse via nätet från lokala affärer och få hemkörning. Om det här inte är möjligt kan du rådgöra med smittskyddsteamet angående andra alternativ. Informera den som hämtar matvarukassen, att lämna den utanför ytterdörren och avlägsna sig efter att ha ringt på.

Socialt stöd

Upplever du ångest, stress och sömnlöshet på grund din situation? Smittskyddsteamet kan vid behov ordna med samtalshjälp.

Dagpenning (via FPA) vid smittsam sjukdom

Du har rätt till dagpenning, som helt täcker inkomstbortfallet under tiden du är försatt i isolering. Rätten till dagpenning gäller även för vårdnadshavare, som är hemma med barn under 16år, när de är försatta i isolering. Isoleringsbeslutet får du hemsänt på posten och ansökningsblanketten kan du fylla i på FPA:s nätsidor. Kom överens med din arbetsgivare vem som gör ansökan till FPA. Också en anställd som inte har finländsk sjukförsäkring kan få dagpenning vid smittsam sjukdom. Mera information finns på

www.kela.fi/web/sv/smittsam-sjukdom

FÖLJ DITT HÄLSOTILLSTÅND

och kontakta vid behov din hälsovårdscentral.

Vi önskar att du som bor i Jakobstadsnejden kontaktar Malmska telefonrådgivning tfn 06 7861 333 eller du som bor i Nykarlebynejden kontaktar Nykarleby telefonrådgivning tfn 06 7862 701.

I nödfall ring 112.