

Covid-19 Karantänanvisning

Du har blivit exponerad för coronavirussmitta och därför blivit försatt i karantän av smittskyddsläkare i enlighet med lag om smittsamma sjukdomar 60§, för att förhindra spridning av en allmänfarlig sjukdom. Med karantän avses en begränsning av en frisk persons rörelsefrihet.

Karantän innebär

- Undvik sociala kontakter. Tillåtet att gå på egna promenader, vistas ensam ute på egen gård eller med personer ur samma hushåll. Håll ett avstånd på två meter till andra under utevistelsen. Det är inte tillåtet att umgås med andra, som är försatta i karantän. Ifall du bor i höghus – försäkra dig om att ingen annan finns i trapphuset innan du går ut. Undvik att använda hiss eller försäkra dig om att du använder hissen ensam.
- Ifall du har en inplanerad tid till mottagning, poliklinik – kontakta genast enheten per telefon
- Undvik att köra bil och andra motorfordon samt annat med ökad olycksfallsrisk.
- Inga gäster är tillåtna under karantäntiden, gäller även för övriga familjemedlemmar. Håll kontakt till vänner, släktingar, arbete/skola via telefon. Enligt överenskommelse med din arbetsgivare kan du jobba på distans
- Iaktta god hand- och hosthygien under karantäntiden – tvätta händerna ofta med tvål och vatten, speciellt före måltider och efter wcbesök. Du som är försatt i karantän rekommenderas egen handduk, som byts ofta. Hosta och nys inte mot andra utan hosta, nys i näsduk eller armvecket. Tvätta händerna efteråt.
- Familjemedlemmar som är friska och inte är försatta i karantän, får röra sig fritt, dvs gå till jobb, skola och daghem
- 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.
- Meddela alltid smittskyddsteamet ifall du eller någon närstående äger eller arbetar på en pälsfarm

Du bör vara anträffbar per telefon. Smittskyddsteamet kontakter dig enligt skild överenskommelse för att höra hur du mår och svarar på frågor som berör din karantän.

Matservice

Du får inte gå till butik eller uträtta andra ärenden under karantäntiden. Dessa ärenden måste dina familjemedlemmar eller vänner ta hand om. 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 karantän. Karantänbeslutet 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. Rätten till dagpenning gäller även för vårdnadshavare, som är hemma med barn under 16år, när de är försatta i karantän. 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

Ifall du insjuknar

Om du under karantäntiden får symtom på luftvägsinfektion (t.ex. feber, hosta, andnöd) önskar vi att du som bor i Jakobstadsnejden genast kontaktar Malmska telefonrådgivning tfn 06 7861 333 eller du som bor i Nykarlebynejden kontaktar Nykarleby telefonrådgivning tfn 06 7862 701. Om du får symtom ska coronatestning ordnas så fort som möjligt.

Om du under karantäntiden får symtom ska de andra familjemedlemmarna stanna hemma tills du har fått svar på coronatestet.