

Covid-19 Karanteeniohjeistus

Olet altistunut koronavirustartunnalle ja siksi sinut on asetettu tartuntatautilääkärin toimesta karanteeniin tartuntatautilain 60§ mukaan, yleisvaarallisen taudin leviämisen estämiseksi. Karanteenilla tarkoitetaan terveen henkilön liikkumisvapauden rajoittamista.

Karanteenin sisältö

- Vältä sosiaalisia kontakteja. Yksin ulkona liikkuminen on sallittua, omalla pihalla oleminen yksin tai samaan talouteen kuuluvien kanssa. Muihin ulkoilijoihin tulee pitää kahden metrin väli. Ei ole sallittua viettää aikaa muiden karanteeniin asetettujen kanssa.
Jos asut kerrostalossa – varmista, että kukaan muu ei ole rappukäytävässä, kun menet ulos. Vältä käyttämästä hissiä tai varmista, että olet hississä yksin.
- Jos sinulla on sovittu aika vastaanotolle, poliklinikalle – soita välittömästi yksikköön
- Vältä autolla ja muilla moottoriajoneuvoilla ajoa. Vältä myös muita tapaturmariskiä lisääviä toimia.
- Kyläilyt eivät ole sallittuja karanteenin aikana, koskee myös muita perheenjäseniä. Pidä yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin, töihin/kouluun puhelimitse. Voit tehdä etätöitä työntajan kanssa sovitusti.
- Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta karanteeniaikana – pese käsiä usein saippualla ja vedellä, etenkin ennen ruokailua ja wc-käynnin yhteydessä. Karanteenissa olevalle suositellaan käytettäväksi omaa käsipyyhettä, jota vaihdetaan usein. Älä yski tai aivasta päin toista henkilöä, käytä nenäliinaa tai puserosi hihan yläosaa, pese kädet sen jälkeen.
- Perheenjäsenet jotka ovat terveitä, eivät ole karanteenissa, he saavat liikkua vapaasti, ts. saavat mennä töihin, kouluun ja päiväkotiin.
- Jos samassa taloudessa asuu vanhempia henkilöitä tai riskiryhmään kuuluvia perussairaita, voidaan joutua harkitsemaan erityisjärjestelyjä.
- 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 karanteeniasi koskien.

Ruokapalvelu

Karanteeniaikana kauppaan tai asioille ei saa mennä, näissä asioissa tulee apua pyytää perheeltä tai ystäviltä. 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? Tartuntatukitiimi järjestää tarvittaessa keskusteluapua.

Kelan tartuntautipäiväraha

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

Jos sairastut

Jos sinulle ilmaantuu karanteenin aikana hengitystieoireita kuten, yskää, nuhaa, hengitysvaikeuksia, toivomme sinulta, joka asut Pietarsaaren alueella, ottamaan yhteyttä Malmin puhelinneuvontaan puh.nro 06 7861333. Jos asut Uudenkaarlepyyn alueella ota yhteyttä Uudenkaarlepyyn puhelinneuvontaan puh.nro 06 7862701. Jos oireita ilmaantuu, tulee koronatesti järjestää mahdollisimman pian.

Jos sinulle tulee oireita karanteenin aikana, tulee muiden perheenjäsenten pysytellä kotona, kunnes koronatestin tulos on tullut.