

Uusi koronavirus – COVID-19

Ohjeet Suomeen saapuville matkustajille ja työntekijöille

Maahan saapuvan henkilön tulee 14 vuorokauden ajan rajoittaa tarpeettomia lähikontakteja ja noudattaa omaehtoista karanteenia. Omaehtoisessa karanteenissa sallitaan liikkuminen työpaikan ja asuinpaikan välillä sekä muu välttämätön liikkuminen. Oman auton käyttöä suositellaan. Kaikessa liikenteessä on edelleen muistettava välttää fyysisiä kontakteja ja säilytettävä turvaväli muihin ihmisiin sekä noudatettava hyvää käsi- ja yskimishygieniaa.

Sosiaali- ja terveydenhuollon työtehtäviin tulevan on syytä sopia työnantajan kanssa mahdollisista työjärjestelyistä. Työnantajan tulee arvioida tartuntariski ja muuttaa tarvittaessa työtehtäviä 14 vrk ajan maahan saapumisesta asiakas- ja potilasturvallisuuden sekä työyhteisön turvallisuuden varmistamiseksi.



Pese kätesi saippualla huolellisesti ja usein. Käytä alkoholipohjaista käsihuhdetta, jos et voi pestä käsiäsi.

Älä koskettele silmiäsi, nenääsi tai suutasi.



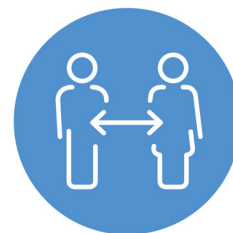
Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan. Laita käytetty nenäliina heti roskiin.

Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi.



Huomioi etäisyys ja hyvä hygienia kaikissa tilanteissa, myös kotona.

Käy vain välttämättömillä asioilla. Vältä väkijoukkoja ja lähikontakteja niin paljon kuin mahdollista.



Pidä 1-2 metriä etäisyyttä toisiin ihmisiin.

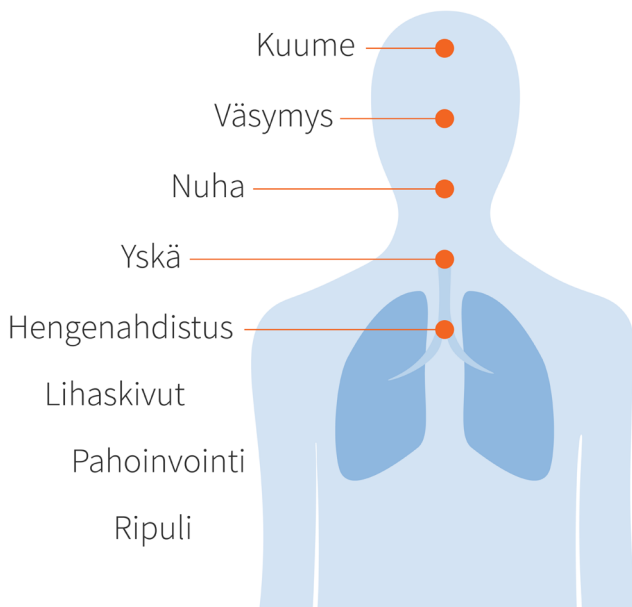
Sosiaalinen kanssakäyminen tulee vähentää kaikissa tilanteissa minimiin. Ellei sosiaalista kanssakäymistä voida välttää, kiinnitä erityistä huomiota turvaväliin.

Jos lähikontaktia ei voida välttää, pese kätesi saippualla ja vedellä välittömästi kontaktin jälkeen.

Uusi koronavirus – COVID-19

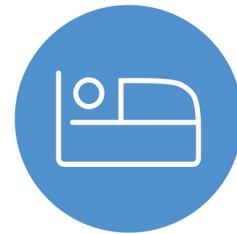
Jos epäilet koronavirustartuntaa

Koronavirus aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion. Oireita voivat olla yskä, kurkkukipu, kuume, hengenahdistus, lihaskivut ja päänsärky. Uusi koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun sairastunut yskii tai aivastaa.



Jos saat hengitystieinfektion oireita ja epäilet koronatartuntaa, ota välittömästi yhteyttä terveydenhuoltoon. Voit tehdä oirearvion osoitteessa omaolo.fi tai soittaa alueen terveyskeskukseen, päivystykseen tai 116 117 -Päivystysapuun.

Jos sinulla todetaan koronaviruseroinfektio, saat toimintaohjeet terveydenhuollosta.



Seuraa näitä ohjeita, jos sinulla todetaan koronaviruksen aiheuttama COVID-19-tauti.

- Vältä läheistä kontaktia muihin mahdollisuuksien mukaan.
- Pysyttele pääosin sisätiloissa, kunnes oireiden päättymisestä on kulunut vähintään vuorokausi. Hengitystieinfektio paranee useimmiten noin viikon levolla.
- Pidä etäisyyttä muihin, huolehdi käsihygieniasta ja yski/aivasta oikein.
- Käytä sairaana suu-nenäsuojusta, jos mahdollista.
- Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Kuumetta ja särkyä voit lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.

Yhteystiedot

Kansallinen puhelinneuvonta palvelee yleisissä koronavirukseen liittyvissä kysymyksissä suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Numerosta ei saa terveysneuvontaa.

+358 295 535 535 (normaali operaattorikohtainen maksu)

Lisätietoja

Ajantasaista tietoa koronaviruksesta Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla.

thl.fi/koronavirus

Ajantasaista tietoa rajanylityksestä Rajavartiolaitoksen sivuilla.
raja.fi/koronainfo