



Yleisohjeistus COVID-19-tartuntojen ehkäisemiseksi

Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan. Kädet kannattaa pestä erityisesti, kun tulet ulkoa sisään, aina wc-käynnin jälkeen tai kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut.

Jos vettä ja saippuaa ei ole saatavilla, käytä alkoholipitoista käsihuhdetta.

Älä kättele.

Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Koska radalla ei poikkeustilanteesta johtuen ole roskakorit käytössä, niin huolehdiathan, että kuljetat käytetyt nenäliinat ja muut roskat pois radalta ja hävität ne asianmukaisesti.

Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.

Voit epäillä koronavirustartuntaa, jos sinulla on kuumetta, yskää, kurkkukipua, päänsärkyä tai hengenahdistusta. Jos taudin oireet ovat lieviä etkä kuulu riskiryhmiin, lääkärin tekemää taudinmäärittystä ei pääsääntöisesti tarvita, vaan taudin voi sairastaa kotona.

Terveydenhuollon yksiköihin ja Päivystysapuun tulee olla yhteydessä ainoastaan, jos vointi on sellainen, että kotihoito-ohjeilla ei pärjää. Päivystysapu-palvelun ja terveyskeskusten turhaa kuormittamista tulee välttää, jotta kiireellistä hoitoa tarvitsevat henkilöt saavat apua nopeammin.

Jos sinulla on lieviäkin hengitystieinfektion oireita, kannattaa pysytellä kotona.

Harrastetaan turvallisesti