# Tietoa koronavirustilanteesta 6.4.2020

Kiinassa liikkeelle lähtenyt ja aluksi Etelä-Suomessa voimakkaammin levinnyt epidemia on nyt saavuttanut Tunturi-Lapin. Siksi kertauksena nämä perusasiat.

Koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun henkilö yskii tai aivastaa. Virus voi tarttua myös kosketuksen kautta pinnoilta, joille on hiljattain päätynyt sairastuneen hengitystie-eritteitä. Taudin itämisajaksi on arvioitu 1–14 päivää, keskimäärin 4-5 päivää. Viruksen saanut saattaa tartuttaa muita jo ennen oireiden alkamista.

Tartunnan leviämisen estämiseksi tulee noudattaa annettuja hygieniaohjeita ja kokoontumis- ja liikkumisrajoituksia. Ulkomaan matkailun lisäksi myös vierailu Uusimaalla tai kontakti Kittilän Leville tarkoittaa suurempaa altistumisriskiä virukselle.

Virus aiheuttaa hengitystieinfektion, jonka oireita ovat kuume, yskä, nuha, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys. Joskus oireena voi olla myös pahoinvointi ja ripuli. Suurella osalla sairastuneista oireet ovat lieviä, ja hoituvat kotihoidossa. Vakavan koronavirusinfektion vaaraa lisää ikä yli 70 vuoden ikä ja perussairaudet. Koronavirusinfektion hoito on oireenmukaista, sillä siihen ei ole vielä olemassa spesifiä lääkettä eikä rokotetta, jolla tautia voitaisiin ehkäistä.

Tartunta todetaan hengitystie-eritenäytteestä. On myös käynnistetty vasta-ainetutkimuksista, jossa selvitetään, onko henkilön elimistö jossain vaiheessa kohdannut koronviruksen ja muodostanut sitä vastaan vasta-aineita, jotka antavat suojaavan immuniteetin. Väestötasolla vasta-ainetutkimus antaa tietoa, kuinka laajasti koronavirus on väestössä levinnyt ja missä vaiheessa epidemiaa ollaan menossa.

## Näin ehkäiset tartuntoja

- 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 käsihuuhdetta.
- Vaihda kotona käsipyyhkeitä usein ja käytä kodin ulkopuolella kertakäyttöpyyhkeitä.
- Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Jos sinulla on lieviäkin hengitystieinfektion oireita, pysy kotona.
- Vältä kättelyä.
- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Laita käytetty nenäliina välittömästi roskiin. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Ulkona liikkuessasi pidä vähintään metrin, mielellään kahden etäisyys muihin ja vältä tarpeetonta oleilua julkisilla paikoilla
- Älä osallistu ryhmäharrastuksiin, tapahtumiin tai yli 10 hengen tilaisuuksiin.
- Tee etätöitä mahdollisuuksien mukaan.
- Älä vieraile sairaaloissa, hoitolaitoksissa, palvelukodeissa tai iäkkäiden luona

## Karanteeni vastaavat olosuhteet

Tähän velvoitetaan kaikki yli 70-vuotiaat, pois lukien kansanedustajat, valtiojohto ja kunnalliset luottamushenkilöt on velvoitettu. Samoin ulkomailta palaavia on ohjattu kahden viikon ajaksi karanteenia vastaaviin olosuhteisin. Kyse ei ole virallisesta karanteenipäätöksestä, vaan henkilön toivotaan vahvasti noudattavan valtionhallinnon antamia ohjeita. Silloin rajoitetaan vapaaehtoisesti liikkumista ja kanssakäymistä muiden kanssa sekä noudatetaan huolellista käsi- ja yskimishygieniaa.

- Karanteenia vastaaviin olosuhteisiin ohjatun henkilön pitää pysytellä kotioloissa. Kotiin ei saa kutsua vieraita eikä lähteä itse kyläilemään tuttavien luokse.
- Ulkoilla saa, kunhan ei ole lähikontaktissa toisten ihmisten kanssa. Ohje on pitää ulkoilmassakin noin 2 metrin välimatka vastaantuleviin ihmisiin.
- Sisätiloihin, kuten kauppaan, apteekkiin, terveysasemalle, työpaikalle, päiväkotiin, kouluun, kirjastoon, ravintolaan tai yleisötapahtumiin, ei karanteenia vastaavien olosuhteiden aikana saa mennä.
- Muistathan hyvän käsihygienian! Älä koske paljain käsin porraskäytäväsi kaiteisiin tai ovenkahvoihin. Jos viet roskia roskiin tai kirjettä postilaatikkoon, käytä käsineitä koskiessasi luukkuihin ja kahvoihin.
- Yski oikein, eli suojaa yskiessä suusi puhtaalla nenäliinalla tai yski hihaan.
- Ruoka- tai apteekkiostosten tekemisessä kannattaa pyytää apua esimerkiksi sukulaisilta tai naapureilta. Heidän kanssansa voi sopia ostosten jättämisestä asunnon ulkopuolelle.

## Karanteeni

Karanteenilla tarkoitetaan terveen henkilön liikkumisvapauden rajoittamista. Kyseessä on varotoimi ja liikkumista rajoitetaan, kunnes tiedetään, onko mikrobille altistuminen aiheuttanut tartunnan. Perheessä voi olla tilanne, että vain yksi tai osa perheenjäsenistä on karanteenissa ja osa ei. Jos karanteenin aikana ilmenee oireita, on oltava yhteydessä terveydenhuoltoon. Jos perhe on eristyksissä ja vanhemmat tai huoltajat ovat niin sairaana, etteivät pysty hoitamaan lapsia tai joutuvat itse sairaalahoitoon, lasten hoitamiseen saa apua kunnasta sosiaalipäivystyksen kautta.

## Eristäminen

Eristyksellä tarkoitetaan tartunnan saaneen potilaan eristämistä. Eristys voidaan toteuttaa kotona tai sairaalassa.

## Oikeus korvauksiin

Karanteeni- ja eristämismääräyksen voi antaa vain tartuntataudeista vastaava lääkäri. Virallinen päätös annetaan henkilölle kirjallisena. Kelan tartuntatautipäiväraha korvaa ansionmenetystä, kun lääkärin määräyksen perusteella. Tartuntatautipäivärahaa voi saada, vaikka ei olisi työkyvytön. Alle 16-vuotiaan lapsen huoltajana voi saada tartuntatautipäivärahaa, jos lapsi on määrätty olemaan kotona tartuntataudin vuoksi eikä vanhempi/huoltaja voi siksi tehdä töitä. Ohjeet tartuntatautipäivärahan hakemiseen löytyvät Kelan sivuilta.

## Omasta terveydestä huolehtiminen

Vallitsevissa poikkeusoloissa, kun kaikkien täytyy yhteisen hyvän nimissä pysytellä kotosalla ja vähentää sosiaalisia kontakteja normaalielämään verrattuna, on tärkeää pitää yllä terveellisiä elämäntapoja ja hyviä arjen rutiineja eli syödään terveellisesti, nukutaan riittävästi, kuntoillaan kotona tai ulkona luonnossa sekä pidetään puhelimitse ja netin kautta yhteyttä perheenjäseniin ja ystäviin.

Hyvää pääsiäistä kaikille!

Lapin sairaanhoitopiirin Muonio-Enontekiön perusterveydenhuollon kuntayhtymä