

Päiväys: 14.8.2020

Tartuntasuoja ja hoitohygienia

Jos olet ollut lähikontaktissa covid-19-tartunnan saaneen kanssa

Saat tämän informaation, koska olet voinut saada covid-19-infektion aiheuttavan koronavirustartunnan.

Infektio aiheuttaa usein lieviä hengitystieoireita (kuten esimerkiksi vilustumisen, yskän ja kuumeen). Jotkut saavat pahempia oireita kuten hengitysvaikeuksia, jolloin he tarvitsevat sairaalahoitoa. Jotkut voivat saada myös lihassärkyjä, kurkkukipua, päänsärkyä sekä vastavaivoja, joihin liittyy ripuli.

Ajanjakso tartunnasta mahdolliseen sairastumiseen (itämisaika) vaihtelee 2 ja 14 päivän välillä, tavallisimmin 5 päivää.

Covid-19 tarttuu pisara- ja kontaktitartunnan kautta, minkä johdosta sairastunut levittää yskä- ja aivastuseritteitä, jotka käsien ja kontaktipintojen kautta leviävät eteenpäin.

Suojataksesi omaa ja muiden terveyttä kehotamme sinua;

- huomioimaan, jos 14 päivän kuluessa saat vilustumis-, yskä-, kuume-, päänsärky- tai lihassärkyoireita, hengitysvaikeuksia tai jos haju- ja makuaisti katoavat
- pesemään huolellisesti kädet sekä yskimään ja aivastamaan kyynärtaipeeseen tai kertakäyttöpaperiin
- työskentelemään tavalliseen tapaan niin kauan kuin olet oireeton, mutta jos työskentelet terveyden- ja sairaanhoidossa, sinun on informoitava työnantajaa, mikäli olet saanut tartunnan
- miettimään, mitkä sosiaaliset aktiviteetit ovat tarpeellisia, ja mistä ehkä voit luopua
- välttämään 70 vuotta täyttäneiden tapaamista.

Jos saat oireita:

- pysytkö kotona, äläkä mene töihin tai kouluun. Vältä myös muiden kuin omaan kotitalouteen kuuluvien ihmisten tapaamista. Pysy kotona viikon ajan, tai kunnes tunnet itsesi täysin terveeksi ja olet ollut vakaasti oireeton kahden päivän ajan.
- Östergötlandissa vakituisesti asuvana voit suoraan varata ajan kokeen jättämistä varten kirjautumalla 1177.se -palveluun. Vältä hoitokäynneillä odotushuoneessa oleskelua ja kunnallisten kulkuvälineiden käyttöä matkalla. Voit myös ottaa yhteyttä terveyskeskukseen neuvojen ja näytteenoton tiimoilta. Kerro, että olet saanut tämän kirjeen.
- ja tarvitset akuuttia lääkinällistä hoitoa, soita numeroon 112 ja kerro tästä kirjeestä ja oireista.

Jos olet viimeisten 6 kuukauden aikana jättänyt kokeen ja saanut covid-19-diagnoosin, älä jätä uutta koetta, vaan pysytkö kotona siihen saakka, että oireet ovat kadonneet. Noudata muissa tapauksissa yhteiskunnassa kaikkia ihmisiä koskevia covid-19-ohjeita.

Lisätietoja covid-19-tartunnasta saa verkkosivulta [1177.se](https://www.1177.se)

Postiosoite

Puhelin

Faksi

Sähköposti