

Uusi koronavirus – COVID-19

Jos sairastut tai hoidat sairastunutta läheistä kotona

Suurin osa hengitystieinfektioista on lieviä. Lääkärin tekemää taudinmäärittystä ei aina tarvita, sillä tauti paranee kotihoidossa viikossa tai parissa. Tämä koskee myös uuden koronaviruksen aiheuttamaa hengitystieinfektiota.

Käsienpesu ja yskiminen hihaan ovat parhaat tavat, joilla sairastunut voi estää viruksen leviämistä.

Lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen ovat sairastaessa tärkeitä. Kuumetta ja särkyä voi lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.

Oireileva voi tartuttaa muita, ja siksi hänen tulee pysyä kotona vielä vuorokausi sen jälkeen, kun oireet ovat loppuneet. Älä mene töihin tai vie sairastunutta lasta päivähoitoon ennen kuin kaikki oireet ovat ohi. Sovi työstä poissaolosta työnantajasi kanssa.

Muut perheenjäsenet voivat saada tartunnan. Jos samassa taloudessa asuu ikääntyneitä, pohdi, voisiko heidät majoittaa muualle, kuten sukulaisien luo, kunnes sairastunut on parantunut.

Riskiryhmään kuuluvan ei tulisi hoitaa sairastunutta. Jos kuulut riskiryhmään etkä voi välttää lähikontaktia sairastuneeseen, noudata erityistä varovaisuutta.

Lisätietoja

Lue lisää ajantasaisista tiedoista koronaviruksesta Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilta.

thl.fi/koronavirus

Tartuntariskiä voi vähentää kotona

Huolehtimalla hygieniasta

- Pese kädet saippualla usein ja huolellisesti.
- Pese kädet etenkin, kun olet koskenut sairaaseen, oleillut samassa tilassa tai käsitellyt nenäliinoja ja pyykkejä.
- Heitä käytetyt nenäliinat heti roskeen.
- Pyyhi kosketuspinnat, kuten ovenkahvat ja kaukosäätimet, päivittäin tavallisella puhdistusaineella.
- Käytä henkilökohtaista pyyhettä käsien kuivamiseen.

Pitämällä fyysistä etäisyyttä

- Älä kutsu vieraita kotiin sairastamisen aikana.
- Sairastuneen tulisi pysytellä eri huoneessa tai vähintään metrin etäisyydellä muista.
- Jos mahdollista, sairastuneen tulisi nukkua eri vuoteessa.

On normaalia, että koronavirus herättää huolta. Vaali omaa ja läheistesi hyvinvointia pitämällä yllä arjen hyviä rutiineja. Kasvokkain tapaamisen sijaan soita läheiselle tai laita viesti.

Jos sairastut vakavasti

Jos saat vakavia oireita, kuten hengenahdistusta tai yleistilasi laskee, soita heti omaan terveyskeskukseen, päivystykseen tai 116 117 -Päivystysapuun.

Soita vain kiireellisessä hätätilanteessa hätänumeroon 112.

Det nya coronaviruset – COVID-19

Om du blir sjuk eller sköter om en sjuk närstående hemma

De flesta luftvägsinfektioner är lindriga. Det är inte alltid nödvändigt att en läkare konstaterar sjukdomen eftersom den går över på en vecka eller två i egenvård hemma. Detta gäller även luftvägsinfektioner orsakade av det nya coronaviruset.

Handtvätt och att hosta i ärmen är de bästa sätten för en person som injuknat att hindrar viruset från att spridas.

Att vila och dricka tillräckligt är viktigt när man är sjuk. På apoteket finns receptfria läkemedel för att lindra feber och värk.

Har man symtom kan man smitta andra. Stanna därför hemma ännu en dag efter att alla symtom försvunnit. Gå inte till jobbet eller för ett sjukt barn till dagvården innan alla symtom har gått över. Kom överens med din arbetsgivare om frånvaron från arbetet.

Övriga familjemedlemmar kan smittas. Om det finns äldre personer i samma hushåll, överväg om de kunde bo hos någon annan, till exempel hos släktingar, tills den som är sjuk har tillfrisknat.

Personer i riskgruppen ska inte sköta om andra sjuka. Om du ingår i riskgruppen och du inte kan undvika närkontakt med den sjuka ska du vara särskilt försiktig.

Smittorisken kan minskas hemma

Genom att ta hand om hygien

- Tvätta händerna med tvål och vatten ofta och noggrant.
- Tvätta händerna särskilt om du har rört vid en sjuk person, om du har varit i samma utrymme eller om du har hanterat näsdukar och tvätt.
- Släng genast de använda näsdukarna i soporna.
- Torka dagligen av kontaktytor, som dörrhandtag och fjärrkontroller med vanligt rengöringsmedel.
- Använd en egen handduk för att torka händerna.

Genom att hålla ett fysiskt avstånd

- Bjud inte hem gäster under sjukdomstiden.
- Den sjuka ska vistas i ett annat rum eller på minst en meters avstånd från andra.
- Om möjligt ska den sjuka sova i en annan säng.

Det är normalt att coronaviruset väcker oro. Ta hand om din egen och dina anhörigas hälsa genom att upprätthålla goda vardagsrutiner. Ring eller skicka meddelande till dina närstående istället för att träffas personligen.

Mera information

Aktuell information gällande coronaviruset finns på Institutet för hälsa och välfärds webbsida.

thl.fi

Om du blir allvarligt sjuk

Om du får allvarliga symtom, som andnöd eller ditt allmäntillstånd försämras, ring direkt till hälsovårdscentralen, jouren eller Jourhjälp 116 117.

Ring nödnumret 112 endast i brådskande nödsituationer.

Uusi koronavirus – COVID-19

Suojaa itseäsi ja läheisiäsi tartunnalta

Vähennä tartuntariskiä

Hyvällä hygienialla

- Pese kätesi saippualla huolellisesti ja usein.
- Käytä alkoholipohjaista käsihuuhdetta, jos et voi pestä käsiäsi.
- Älä koskettele silmiäsi, nenääsi tai suutasi.
- Yski ja aivasta hihaan tai kertakäyttöiseen nenäliinaan. Laita käytetty nenäliina heti roskiin.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi.

Välttämällä lähikontakteja

- Älä kättele.
- Pidä 1-2 metriä etäisyyttä toisiin ihmisiin.
- Vältä suuria ihmisjoukkoja.
- Vältä matkustamista.

Suojaamalla läheisiäsi

- Älä vieraile sairaaloissa tai hoitolaitoksissa.
- Vältä vierailua iäkkään tai pitkäaikaissairaana luona. Jos vierailu on välttämätöntä, noudata hyvää käsi- ja yskimishygieniaa. Suojaa hengitystiesi kertakäyttöisellä liinalla, jos hengityssuojainta ei ole saatavilla.
- Jää kotiin, jos sinulla on flunssan oireita.

Koronavirus aiheuttaa useimmiten lievän taudin, joka paranee kotihoidossa.

Jos oireesi ovat lievät etkä kuulu riskiryhmään, lepää ja sairasta rauhassa kotona. Pysy kotona vielä vuorokausi oireiden päättymisen jälkeen. Lieviä oireita ovat nuha, yskä, kurkkukipu, lihassärky ja kuume. Tee oirearvio osoitteessa omaolo.fi, jos epäilet koronavirusta.

Riskiryhmään kuuluvien tulee ottaa muita herkemmin yhteyttä terveyskeskukseen tai lääkäriin. Jos kuulut riskiryhmään, soita pikaisesti terveyskeskukseen, jos sinulle

- nousee äkillinen kuume (38 astetta tai yli) **ja**
- tautiin liittyy kurkkukipua ja/tai yskää.

Ota yhteyttä terveydenhuoltoon aina ensin puhelimitse. Jos saat vakavia oireita, kuten hengenhädistystä tai yleistilasi laskee, soita heti omaan terveyskeskukseen, päivystykseen tai 116 117 -Päivystysapuun. Soita vain kiireellisessä hätätilanteessa hätänumeroon 112.

Yhteystiedot

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

0295 535 535 (normaali operaattorikohtainen maksu)

Lisätietoja

Lue lisää ajantasaista tietoa koronaviruksesta Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilta.

thl.fi/koronavirus



Det nya coronaviruset – COVID-19

Skydda dig själv och dina närmaste från att smittas

Minska smittorisken

Genom en god hygien

- Tvätta dina händer noggrant och ofta med tvål och vatten.
- Använd ett alkoholbaserat handdesinfektionsmedel om du inte kan tvätta händerna.
- Rör inte vid dina ögon, din näsa eller mun.
- Hosta och nys i ärmen eller i en engångsnäsduk.
- Släng genast den använda näsduken i soporna.
- Om du inte har en näsduk till hands, hosta eller nys i ärmen, inte mot handen.

Genom att undvika närkontakter

- Skaka inte hand.
- Håll ett avstånd på 1–2 meter från andra människor.
- Undvik stora folksamlingar.
- Undvik att resa.

Genom att skydda dina närmaste

- Besök inte närstående på sjukhus eller vårdinrättningar.
- Undvik att besöka en äldre eller långvarigt sjuk person.
- Om besöket är nödvändigt, följ en god hand- och hosthygien. Om du inte har tillgång till ett munskydd, skydda dina luftvägar med en engångsnäsduk.
- Stanna hemma om du har förkylningssymtom.

Coronaviruset orsakar vanligtvis en lindrig sjukdom som går över i egenvård hemma.

Om dina symtom är lindriga och du inte ingår i riskgruppen, vila och var i lugn och ro sjuk hemma tills symtomen gått över. Stanna hemma ännu en dag efter att alla symtom försvunnit. Lindriga symtom är snuva, hosta, ont i halsen, muskelsmärter och feber. Gör en symtombedömning på adressen omaolo.fi, om du misstänker coronavirus.

De som ingår i riskgruppen ska kontakta hälsovården eller läkare på lättare grunder. Om du ingår i riskgruppen ska du ringa direkt till hälsovårdscentralen om du får:

- plötsligt feber (38 grader eller högre) **och**
- om sjukdomen är kopplad till ont i halsen och/eller hosta.

Kontakta hälso- och sjukvården alltid först per telefon. Om du får allvarliga symtom, som andnöd eller om ditt allmäntillstånd försämras, ring direkt till den egna hälsovårdscentralen, jouren eller Jourhjälpen 116 117. Ring nödnumret 112 endast i brådskande nödsituationer.

Kontaktuppgifter

Den nationella telefonrådgivningen besvarar allmänna frågor gällande coronaviruset på finska, svenska och engelska. Du får ingen hälsorådgivning på numret.

0295 535 535 (operatörsspecifik avgift)

Ytterligare information

Läs mer om aktuell information om coronaviruset på Institutet för hälsa och välfärds webbsida.

thl.fi

