

Uusi koronavirus – COVID-19

Toimintaohjeita yli 70-vuotiaille

Erityisesti yli 70-vuotiaiden on vältettävä altistumista koronavirukselle. Iäkkäillä on selvästi nuoria ihmisiä suurempi riski saada koronavirustaudista vakavia, sairaalahoitoa vaativia ja jopa henkeä uhkaavia oireita.

Hallitus on antanut toimintaohjeen yli 70-vuotiaiden suojaamiseksi. Sen mukaan yli 70-vuotiaat veloitetaan pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan, eli karanteenia vastaavissa olosuhteissa.

Jos olet yli 70-vuotias

- Älä tapaa muita ihmisiä kasvatusten, ja vältä liikkumista kodin ulkopuolella.
- Pyydä läheisiä ihmisiä ja naapureita auttamaan asioinnissa.
- Pyydä kotikunnaltasi tarvittaessa apua esimerkiksi ruoan hankintaan ja apteekkiasioihin. Jos sinun on hoidettava välttämättömiä kauppa- ja apteekkiasioita tai käytävä terveyskeskuksessa, tee se silloin, kun muita ihmisiä on liikkeellä vähän.
- Voit myös valtuuttaa toisen henkilön hakemaan reseptilääkkeesi puolestasi. Tunnistaudu palveluun osoitteessa suomi.fi/valtuudet.
- Noudata yleisiä ohjeita tartuntariskin vähentämiseksi.
- Muista liikkua kotona mahdollisimman paljon. Jos kuitenkin ulkoilet, vältä kontaktia muiden ihmisten kanssa.
- Pidä yhteyttä läheisiin ihmisiin puhelimitse tai verkossa.

Naapurit ja läheiset ihmiset ovat tärkeitä tukijoita arjen sujumiseksi poikkeusoloissa. Jokaisella on vastuu ottaa huomioon erityisesti ikäänntyneet ja henkilöt, joiden vastustuskyky on heikentynyt. Vastustuskyky voi heikentyä esimerkiksi perussairauksien takia.

Jos olet yli 70-vuotiaan omainen tai läheinen

- Vältä tarpeetonta vierailua yli 70-vuotiaiden ja muiden riskiryhmään kuuluvien luona.
- Pidä yhteyttä esimerkiksi puhelimitse tai verkossa.
- Jos vierailu on välttämätöntä, luovu kättelystä, halaamisesta ja muista lähikontakteista. Suojaa hengitystiesi kertakäyttöisellä liinalla, jos hengityssuojainta ei ole saatavilla.
- Jos olet omaishoitaja tai henkilökohtainen avustaja, ota huomioon mahdollinen tartuntavaara muiden kontaktien välityksellä. Lähikontaktia muiden ihmisten kanssa on syytä välttää mahdollisuuksien mukaan.



Det nya coronaviruset COVID-19

Instruktion för personer över 70 år

Särskilt personer över 70 år ska undvika exponering för coronaviruset. Äldre människor löper betydligt större risk än unga att få allvarliga, till och med livsfarliga sjukdomssymtom som kräver sjukhusvård till följd av coronavirussjukdomen.

Regeringen har utfärdat en instruktion för att skydda personer över 70 år. Enligt instruktionen förpliktas personer över 70 år att undvika kontakt med andra människor i den mån det är möjligt, det vill säga hålla sig i förhållanden som motsvarar karantän.

Om du är över 70 år

- Träffa inte andra människor ansikte mot ansikte, och undvik att röra dig utanför hemmet.
- Be anhöriga och grannar att hjälpa dig med ärenden.
- Vänd dig vid behov till din hemkommun om du behöver hjälp med att till exempel skaffa mat och sköta apoteksärenden. Måste du sköta nödvändiga butiks- och apoteksärenden eller besöka hälsocentralen, gör det när det är få andra människor i rörelse.
- Du kan också ge någon annan fullmakt att ta ut dina receptbelagda mediciner på apoteket. Identifiera dig i tjänsten på adressen suomi.fi/fullmakter.
- Följ de allmänna anvisningarna för att minska smittorisken.
- Kom ihåg att röra på dig hemma så mycket som möjligt. Om du trots allt går ut, ska du undvika kontakt med andra människor.
- Håll kontakt med dina närstående via telefon eller på webben.

Grannar och närstående är ett viktigt stöd när det gäller att få vardagen att löpa smidigt under undantagsförhållanden. Var och en har ansvar för att ta särskild hänsyn till äldre och personer med nedsatt motståndskraft. Motståndskraften kan försämrats till exempel på grund av underliggande sjukdomar.

Om du är anhörig eller närstående till en person över 70 år

- Undvik onödiga besök hos personer över 70 år och andra personer som hör till en riskgrupp.
- Håll kontakt till exempel via telefon eller på webben.
- Om det är nödvändigt med besök, ska handskakning, kramar och annan nära kontakt undvikas. Om du inte har tillgång till ett munskydd, skydda dina luftvägar med en engångsnäsduk.
- Om du är närståendevårdare eller personlig assistent, beakta risken för smittspridning via andra sociala kontakter. Närbkontakt med andra människor ska undvikas så långt möjligt.