



Ohje COVID-19 positiiviselle eristyksestä ja altistuneiden informoinnista

Koronavirus (COVID-19) on luokiteltu yleisvaaralliseksi tartuntataudiksi. Tartuntatautilain (1227/2016) mukaan kunnan tai sairaanhoitopiiriin tartuntataudeista vastaava lääkäri voi määrätä eristykseen yleisvaaralliseen tai yleisvaaralliseksi perustellusti epäiltyyn tartuntatautiin sairastuneen tai sairastuneeksi perustellusti epäillyn henkilön. Eristyksellä tarkoitetaan tarttuvaa tautia sairastavan potilaan eristämistä terveistä. Eristys voidaan toteuttaa kotona tai sairaalassa potilaan voinnista riippuen. Tällä halutaan välttää jatkotartunnat. Varmistettua COVID-19-infektiota sairastavan potilaan eristys kestää 7 vuorokautta oireiden alusta, tai oireettomalla 7 vuorokautta testipäivästä. Sairaalahoidossa olleen potilaan eristyksen päättämisestä ohjeistetaan erikseen.

Kun sairastut

- Vältä läheistä kontaktia muihin.
- Älä käytä taloyhtiön yhteisiä tiloja, kun olet sairas.
- Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Kuumetta ja särkyä voit lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.
- Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta.
- Tarkkaile vointiasi ja soita tarvittaessa terveyskeskukseen. Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla.

Kun hoidat sairastunutta

- Kun kotona on hengitystieinfektioon sairastunut henkilö, muut samassa taloudessa asuvat voivat pienentää tartuntariskiä välttämällä lähikosketusta sairastuneen kanssa ja huolehtimalla hyvästä käsihygieniasta.
- Käsienspesu on tärkeää etenkin silloin, kun olet ollut kosketuksessa sairastuneeseen, oleskellut sairastuneen kanssa samassa tilassa tai käsitellyt nenäliinoja tai pyykkiä.
- Tarkkaile sairastuneen vointia ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä terveyskeskukseen.

Tartuntariskiä voi kotona pienentää myös seuraavin keinoin

- Jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta henkilöä. Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja.
- Jos mahdollista, muiden samassa taloudessa asuvien tulisi olla toisessa huoneessa. Jos tämä ei ole mahdollista, tulisi etäisyyden sairastuneeseen olla vähintään 2 metriä. Sairastunut voi esimerkiksi nukkua eri vuoteessa.
- Jos kuulut riskiryhmään mutta et voi välttää lähikosketusta sairastuneeseen, harkitse suunäsuojuksen käyttämistä.
- Kotona ei saa käydä vierailta kylässä sairastamisen aikana.
- Huolehdi hyvästä ilmanvaihdesta yhteisissä tiloissa esimerkiksi avaamalla ikkunat wc-tiloissa, keittiössä ja kylpyhuoneessa.
- Kun pidät sairastunutta lasta sylissäsi, pyri siihen, että lapsi ei yski suoraan kasvoillesi.
- Noudata hyvää käsi- ja yskimishygieniaa. Käytä henkilökohtaista pyyhettä käsien kuivaamiseen.

Siivoaminen, pyykinpesu ja puhtaanapito

- Heitä käytetyt nenäliinat ja muut kertakäyttöiset tuotteet roskiin. Muista pestä kätesi, jos kosket käytettyihin nenäliinoihin yms.
- Kosketus- ja pöytäpinnat on hyvä pyyhkiä päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella.
- Sairastuneiden henkilöiden käyttämiä liinavaatteita, aterimia ja astioita ei tarvitse pestä erikseen.
- Pese liinavaatteet tavanomaiseen tapaan. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla tai desinfioivalla aineella.



Covid-19 infekioon sairastunutta pyydetään informoimaan altistuneita

Altistumisena voidaan pitää noin 15 minuutin oleskelua kasvatusten tai samassa huoneessa potilaan oireiden keston aikana tai 48 tuntia ennen oireiden alkua tai oireettomalla positiivisella kaksi vuorokautta ennen testausta. Altistumista voi tapahtua jo lyhyemmässäkin ajassa. Esimerkiksi:

- Samassa taloudessa asuvat ja siellä vierailleet henkilöt
- tapauksen matkaseurue
- lentokoneessa henkilöt, jotka ovat istuneet sairastuneen vieressä, ei takana, edessä tai käytävän toisella puolella.

Altistuneita suositellaan tarkkailemaan oireitaan ja hakeutumaan testiin mikä infektiioireita ilmenee

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työntekijöitä suositellaan testattavaksi 5 vuorokautteen asti viimeisestä altistumisesta.

Perhe-/saman talouden altistuksissa ensimmäisen henkilön sairastumisen jälkeen altistuneiden henkilöiden testaaminen jatkuu viimeisen koronapositiivisen oireiden alusta 5 vuorokautta. Aika lasketaan oireiden alusta tai oireettomalla testipäivästä.

Markku Broas
Infektiolääkäri
Infektioiden torjuntayksikkö
Lapin sairaanhoidopiiri

Matias Ahlsved
Hygieniahoitaja
Infektioiden torjuntayksikkö
Lapin sairaanhoidopiiri