

OHJEET KORONAVIRUSTAUDIN KOTIHOITON

Jos henkilöllä on varmistettu koronavirustauti, jonka oireet ovat lieviä eikä henkilö kuulu riskiryhmiin, taudin voi sairastaa kotona. Koronavirustauti altistaa tukoksille. Ota yhteyttä lääkäriisi, jos tiedät, että sinulla on koronavirustaudin lisäksi muita riskitekijöitä verisuonitukoksille.

Kun sairastut

- Vältä läheistä kontaktia muihin
- Jos sinulla on varmistettu koronavirustauti, pysytkö kotona, kunnes olet ollut oireeton 2 vuorokauden ajan ja oireiden alusta on kulunut vähintään 10 vuorokautta. Jos sinulla on oireita vielä 10. vuorokautena tai sen jälkeen, pysy kotona, kunnes olet ollut oireeton vähintään kaksi vuorokautta.
- 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
 - o Pandemiakoordinaattorille p. 040-635 5391, *avoinna arkisin klo 9-14 ja viikonloppuisin klo 12-14*
 - o puhelinajan ulkopuolella, ota yhteyttä: PÄIVYSTYSAPU-puhelinnumeroon 116117

Kun hoidat sairastunutta

- Kun kotona on hengitystieinfektioon sairastunut henkilö, muut samassa taloudessa asuvat voivat pienentää tartuntariskiä välttämällä lähikosketusta sairastuneen kanssa ja huolehtimalla hyvästä käsihygieniasta.
- Käsienpesu 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 terveydenhuoltoon.
- 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 1 metri. Sairastunut voi esimerkiksi nukkua eri vuoteessa.
- Jos kuulut riskiryhmään mutta et voi välttää lähikosketusta sairastuneeseen, harkitse suu-nenäsuojuksen käyttämistä.

Kun hoidat sairasta lasta

- Jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta. Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja.
- Huolehdi, että lapsi saa riittävästi nestettä. Jos ruoka ei maistu esimerkiksi kurkkukivun vuoksi, energiaa saa sokeripitoisesta juomasta.
- Kun pidät sairastunutta lasta sylissäsi, pyri siihen, että lapsi ei yski suoraan kasvoillesi.
- Koronavirustaudissa lapsen pitää pysyä kotona kunnes hän on ollut oireeton 2 vuorokauden ajan ja oireiden alusta on kulunut vähintään 10 vuorokautta. Jos lapsella on oireita vielä 10. vuorokautena tai sen jälkeen, hänen pitää pysyä kotona, kunnes hän on ollut oireeton vähintään kaksi vuorokautta.
- Tarkkaile lapsen vointia ja soita tarvittaessa terveystieteiden keskuksen.

Tartuntariskiä voi kotona pienentää myös seuraavin arkisin keinoin

- Huolehdi hyvästä ilmanvaihdosta yhteisissä tiloissa esimerkiksi avaamalla ikkunat wc-tiloissa, keittiössä ja kylpyhuoneessa.
- Noudata **kaikissa tilanteissa** hyvää käsi- ja yskimishygieniaa.
- Käytä henkilökohtaista pyyhettä käsien kuivaamiseen.

Siivoaminen, pyykinpesu ja puhtaanapito

- Heitä käytetyt nenäliinat ja muut kertakäyttöiset tuotteet sekaroskiin. Muista pestä kätesi, jos kosket käytettyihin nenäliinoihin yms.
- Pyyhi kosketuspinnat kuten ovenkahvat, kaukosäätimet ja pöytäpinnat päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella.
- Siivoa wc-tilat päivittäin roiskeita välttämällä. Siivousta voi tehostaa kotitalouskäyttöön tarkoitettulla desinfektioaineella.
- Pese sairastuneen käyttämät astiat ja aterimet käytön jälkeen.
- Pese liinavaatteet tavanomaiseen tapaan 60–90-asteisessa vedessä. Käytä pesuainetta. Vältä pyykin tarpeetonta käsittelyä ja pölyyttelyä. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla tai puhdistusaineella.

Jos sinulle tulee vakavia oireita, kuten hengenahdistusta ja yleistilasi heikkenee

- o Pandemiakoordinaattorille p. 040-635 5391, *avoinna arkisin klo 9-14* puhelinajan ulkopuolella, ota yhteyttä PÄIVYSTYSAPU-puhelinnumeroon 116117
- o **Tai tarvittaessa 112**

Riskiryhmään kuuluvien tulee ottaa muita herkemmin yhteyttä terveydenhuoltoon. Riskiryhmään kuuluvat

- 70- vuotta täyttäneet
- *henkilöt, joilla on vaikea-asteinen sydänsairaus, huonossa hoitotasapainossa oleva keuhkosairaus, diabetes, johon liittyy elinvaurioita, krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta, vastustuskykyä heikentävä tauti kuten aktiivisessa solunsalpaajahoidossa oleva syöpätauti, vastustuskykyä voimakkaasti heikentävä lääkitys (esimerkiksi suuriannoksinen kortisonihoito).*

Välitöntä hoitoa vaativat oireet lapsilla

Alla olevat ohjeet pätevät aina taudinaiheuttajasta tai perussairaudesta riippumatta. Jos lapsi sairastuu ja hänelle tulee jokin seuraavista oireista, hakeutukaa mahdollisimman pian lääkärin hoitoon:

- hengitysvaikeuksia
- iho on sinertävä tai harmaa
- lapsi ei juo tarpeeksi
- lapsi oksentaa voimakkaasti tai jatkuvasti
- lapsi ei herää tai reagoi mihinkään
- lapsi on niin ärtyisä, ettei halua olla sylissä
- oireet häviävät, mutta palaavat sitten kuumeen ja pahemman yskän kera

Lähde: THL ja Soiten ohjeet