

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.

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 hengenhdistusta 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

