29.5.2020

Uusi koronavirus

Jaksa jatkaa vastuullisesti joka päivä

Pese kädet saippualla

Käsien pesu on paras tapa suojautua koronavirukselta. Pese kätesi huolellisesti ja usein: aina ennen kuin syöt, ja kun tulet ulkoa, kaupasta tai vessasta. Jos et voi pestä käsiäsi, käytä alkoholipohjaista tai muuta kemikaaliviranomaisen hyväksymää käsihuuhdetta.

Yski hihaan tai kertakäyttöliinaan

Ehkäiset viruksen leviämistä kun suojaat suusi ja nenäsi kertakäyttöliinalla kun yskit tai aivastat. Heitä liina käytön jälkeen roskiin. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, suojaa suusi ja nenäsi hihalla. Voit halutessasi käyttää suu-nenäsuojusta.

Pidä vähintään metrin etäisyys

Säilytä vähintään metrin etäisyys muihin ihmisiin, koska virus tarttuu useimmiten lähikontaktissa. Jos lähikontaktia ei voida välttää, pese kätesi saippualla ja vedellä välittömästi kontaktin jälkeen.

Jos saat oireita, tee oirearvio tai soita

Koronaviruksen aiheuttamia oireita voivat olla kuume, yskä, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi, ripuli tai äkillinen haju- ja/tai makuaistin menetys. Jos sinulla on oireita, tee oirearvio osoitteessa Omaolo.fi tai soita terveydenhuoltoon.

Jos sairastut, noudata lääkärin ohjeita

Jos tartunta on varmistettu, pysy kotona vähintään 14 vuorokauden ajan. Jos sinulla on oireita vielä 14. päivänä tai sen jälkeen, pysy kotona, kunnes olet ollut oireeton vähintään 2 vrk. Noudata lääkärin ohjeita.

Huolehdi itsestäsi ja läheisistäsi

On normaalia, että koronavirus aiheuttaa huolta. Omaa ja läheisten hyvinvointia voi pitää yllä vaalimalla hyviä arkirutiineita, terveitä elintapoja sekä tekemällä asioita, jotka tuottavat iloa.

Lisätietoja

Lue lisää ajantasaista tietoa koronaviruksesta Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilta.
thl.fi/koronavirus

Jos sairastut

Jos sinulla on koronavirukseen sopivia oireita, tee oirearvio osoitteessa **Omaolo.fi** tai ota yhteyttä terveydenhuoltoon puhelimitse.