

Det nya coronaviruset – COVID-19

Om du blir sjuk eller sköter om en sjuk närstående hemma

De flesta luftvägsinfektioner är lindriga. Det är inte alltid nödvändigt att en läkare konstaterar sjukdomen eftersom den går över på en vecka eller två i egenvård hemma. Detta gäller även luftvägs-infektioner orsakade av det nya coronaviruset.

Handtvätt och att hosta i ärmen är de bästa sätten för en person som injuknat att hindrar viruset från att spridas.

Att vila och dricka tillräckligt är viktigt när man är sjuk. På apoteket finns receptfria läkemedel för att lindra feber och värk.

Har man symtom kan man smitta andra. Stanna därför hemma ännu en dag efter att alla symtom försvunnit. Gå inte till jobbet eller för ett sjukt barn till dagvården innan alla symtom har gått över. Kom överens med din arbetsgivare om frånvaron från arbetet.

Övriga familjemedlemmar kan smittas. Om det finns äldre personer i samma hushåll, överväg om de kunde bo hos någon annan, till exempel hos släktingar, tills den som är sjuk har tillfrisknat.

Personer i riskgruppen ska inte sköta om andra sjuka. Om du ingår i riskgruppen och du inte kan undvika närkontakt med den sjuka ska du vara särskilt försiktig.

Mera information

Aktuell information gällande coronaviruset finns på Institutet för hälsa och välfärds webbsida.

thl.fi

Smittorisk kan minskas hemma

Genom att ta hand om hygien

- Tvätta händerna med tvål och vatten ofta och noggrant.
- Tvätta händerna särskilt om du har rört vid en sjuk person, om du har varit i samma utrymme eller om du har hanterat näsdukar och tvätt.
- Släng genast de använda näsdukarna i soporna.
- Torka dagligen av kontaktytor, som dörrhandtag och fjärrkontroller med vanligt rengöringsmedel.

Genom att hålla ett fysiskt avstånd

- Bjud inte hem gäster under sjukdomstiden.
- Den sjuka ska vistas i ett annat rum eller på minst en meters avstånd från andra.
- Om möjligt ska den sjuka sova i en annan säng.

Det är normalt att coronaviruset väcker oro. Ta hand om din egen och dina anhörigas hälsa genom att upprätthålla goda vardagsrutiner. Ring eller skicka meddelande till dina närstående istället för att träffas personligen.

Om du blir allvarligt sjuk

Om du får allvarliga symtom, som andnöd eller ditt allmäntillstånd försämras, ring direkt till hälsovårdscentralen, jouren eller Jourhjälp 116 117.

Ring nödnumret 112 endast i brådskande nödsituationer.