

Det nya coronaviruset – COVID-19

Skydda dig själv och dina närmaste från att smittas

Minska smittorisken

Genom en god hygien

- Tvätta dina händer noggrant och ofta med tvål och vatten.
- Använd ett alkoholbaserat handdesinfektionsmedel om du inte kan tvätta händerna.
- Rör inte vid dina ögon, din näsa eller mun.
- Hosta och nys i ärmen eller i en engångsnäsduk.
- Släng genast den använda näsduken i soporna.
- Om du inte har en näsduk till hands, hosta eller nys i ärmen, inte mot handen.

Genom att undvika närkontakter

- Skaka inte hand.
- Håll ett avstånd på 1–2 meter från andra människor.
- Undvik stora folksamlingar.
- Undvik att resa.

Genom att skydda dina närmaste

- Besök inte närstående på sjukhus eller vårdinrättningar.
- Undvik att besöka en äldre eller långvarigt sjuk person. Om besöket är nödvändigt, följ en god hand- och hosthygien. Om du inte har tillgång till ett munskydd, skydda dina luftvägar med en engångsnäsduk.
- Stanna hemma om du har förkylningssymtom.

Coronaviruset orsakar vanligtvis en lindrig sjukdom som går över i egenvård hemma.

Om dina symtom är lindriga och du inte ingår i riskgruppen, vila och var i lugn och ro sjuk hemma tills symtomen gått över. Stanna hemma ännu en dag efter att alla symtom försvunnit. Lindriga symtom är snuva, hosta, ont i halsen, muskelsmärter och feber. Gör en symtombedömning på adressen omaolo.fi, om du misstänker coronavirus.

De som ingår i riskgruppen ska kontakta hälsovården eller läkare på lättare grunder. Om du ingår i riskgruppen ska du ringa direkt till hälsovårdscentralen om du får:

- plötsligt feber (38 grader eller högre) och
- om sjukdomen är kopplad till ont i halsen och/eller hosta.

Kontakta hälso- och sjukvården alltid först per telefon. Om du får allvarliga symtom, som andnöd eller om ditt allmäntillstånd försämras, ring direkt till den egna hälsovårdscentralen, jouren eller Jourhjälpen 116 117. Ring nödnumret 112 endast i brådskande nödsituationer.

Kontaktuppgifter

Den nationella telefonrådgivningen besvarar allmänna frågor gällande coronaviruset på finska, svenska och engelska. Du får ingen hälsorådgivning på numret. **0295 535 535** (operatörsspecifik avgift)

Mera information

Läs mer om aktuell information om coronaviruset på Institutet för hälsa och välfärds webbsida. thl.fi

