

## Uusi koronavirus – COVID-19

# Toimintaohjeita yli 70-vuotiaille

Erityisesti yli 70-vuotiaiden on vältettävä altistumista koronavirukselle. Iäkkäillä on selvästi nuoria ihmisiä suurempi riski saada koronavirustaudista vakavia, sairaalahoitoa vaativia ja jopa henkeä uhkaavia oireita.

Hallitus on antanut toimintaohjeen yli 70-vuotiaiden suojaamiseksi. Sen mukaan yli 70-vuotiaat veloitetaan pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan, eli karanteenia vastaavissa olosuhteissa.

### Jos olet yli 70-vuotias

- Älä tapaa muita ihmisiä kasvojen, ja vältä liikkumista kodin ulkopuolella.
- Pyydä läheisiä ihmisiä ja naapureita auttamaan asioinnissa.
- Pyydä kotikunnaltasi tarvittaessa apua esimerkiksi ruoan hankintaan ja apteekkiasioihin. Jos sinun on hoidettava välttämättömiä kauppaa- ja apteekkiasioita tai käytävä terveyskeskuksessa, tee se silloin, kun muita ihmisiä on liikkeellä vähän.
- Voit myös valtuuttaa toisen henkilön hakemaan reseptilääkkeesi puolestasi. Tunnistaudu palveluun osoitteessa [suomi.fi/valtuudet](https://suomi.fi/valtuudet).
- Noudata yleisiä ohjeita tartuntariskin vähentämiseksi.
- Muista liikkua kotona mahdollisimman paljon. Jos kuitenkin ulkoilet, vältä kontaktia muiden ihmisten kanssa.
- Pidä yhteyttä läheisiin ihmisiin puhelimitse tai verkossa.

Naapurit ja läheiset ihmiset ovat tärkeitä tukijoita arjen sujumiseksi poikkeusoloissa. Jokaisella on vastuu ottaa huomioon erityisesti ikäänntyneet ja henkilöt, joiden vastustuskyky on heikentynyt. Vastustuskyky voi heikentyä esimerkiksi perussairauksien takia.

### Jos olet yli 70-vuotiaan omainen tai läheinen

- Vältä tarpeetonta vierailua yli 70-vuotiaiden ja muiden riskiryhmään kuuluvien luona.
- Pidä yhteyttä esimerkiksi puhelimitse tai verkossa.
- Jos vierailu on välttämätöntä, luovu kättelystä, halaamisesta ja muista lähikontakteista. Suojaa hengitystiesi kertakäyttöisellä liinalla, jos hengityssuojainta ei ole saatavilla.
- Jos olet omaishoitaja tai henkilökohtainen avustaja, ota huomioon mahdollinen tartuntavaara muiden kontaktien välityksellä. Lähikontaktia muiden ihmisten kanssa on syytä välttää mahdollisuuksien mukaan.