

## KORONAVIRUSTARTUNTAAN JA SEN ENNALTAEHKÄISYYN LIITTYVIÄ OHJEITA VIRRAT-RUOVESI YHTEISTOIMINTA-ALUEEN ASUKKAILLE

Karanteeni tai eristys voidaan määrätä koronavirustartuntojen leviämisen hillitsemiseksi ja silloin on ehdottoman tärkeää, että karanteenin tai eristyksen aikana noudatetaan siihen liittyviä ohjeita. Näin vältetään altistamista muita ihmisiä mahdolliselle tartunnalle.

Kunnan tai sairaanhoitopiirin tartuntataudeista vastaava lääkäri voi Tartuntatautilain (1227/2016) mukaan määrätä eristyksen tai karanteenin. Virallinen päätös karanteenista tai erityksestä annetaan sairaslomastodistuksena tai lähetetään erikseen postissa.

### Mitä eroa on eristyksellä ja karanteenilla?

**ERISTYS = Tarttuvaa tautia sairastavan potilaan eristäminen terveistä.** Sairastunut voi olla eristyksessä joko kotona tai sairaalassa. Toimenpiteen tarkoituksena on välttää mahdolliset jatkotartunnat.

**KARANTEENI = Terveen henkilön liikkumisvapauden rajoittaminen.** Karanteenilla estetään tartuntoja mahdolliselta oireettomalta tartunnankantajalta muihin henkilöihin, koska osa infektiosairauksista voi tarttua jo ennen varsinaisten oireiden puhkeamista. Karanteeni on siis varotoimenpide eli se ei siis automaattisesti tarkoita, että siihen määrätty henkilö olisi saanut tartunnan. Sillä rajoitetaan kulkemista, kunnes tiedetään, onko virukselle altistuminen aiheuttanut tartunnan. Esim. perheessä voi olla vain yksi jäsen karanteenissa ja muu perhe voi toimia normaalisti.

### Mitä karanteeni tai eristys merkitsee käytännössä?

- Karanteenissa olevan henkilön pitää pysyä kotiloissa. Kyläilemään ei pidä lähteä eikä vieraita pidä kutsua kotiin. Ulos voi mennä, kunhan pitää riittävästi (n. 2 m) etäisyyttä muihin ihmisiin.
- Karanteeniin asetettu henkilö ei saa mennä työpaikalle, kouluun, päiväkotiin eikä myöskään kauppaan tai harrastuksiin.
- Karanteeniin määrätyn lähipiiri ei ole karanteenissa, koska he eivät ole olleet lähikontaktissa tartunnan saaneeseen, toisin kuin karanteeniin asetettu. Tartunnan saamisesta siihen, että potilas voi tartuttaa muita, on viivettä. Karanteeniin asetetun oireettoman henkilön lähipiiri ei ole tartuttava.
- Jos altistunut karanteeniin asetettu henkilö alkaa oireilla, tehdään koronavirustesti. Tutkimustulosten perusteella karanteenia laajennetaan tarpeen mukaan lähiomaisiin. Tätä ennen lähiomaiset eivät tartuta muita.
- Karanteenin voi yleensä toteuttaa kotona. Jos kotona kuitenkin asuu yli 70-vuotiaita tai perussairaita henkilöitä, voidaan joutua harkitsemaan erityisjärjestelyjä.

## Poikkeusolojen palvelupuhelin palvelee

Jos esim. kaupassa ja apteekissa asiointi ei onnistu läheisten tai naapureiden toimesta ota yhteyttä **Virrat-Ruovesi-alueen poikkeusolojen palvelunumeroon**. Palvelu on avoinna arksin klo 9–17.

Palvelupuhelin Virrat	<b>044 0321 043</b>
Palvelupuhelin Ruovesi	<b>044 0321 042</b>

Puhelinpalvelusta kuntalaiset saavat ajantasaista tietoa poikkeusolojen palveluista ja ohjeita kuinka suojaudutaan ja estetään koronaviruksen leviämistä.

## Miten toimit, jos sairastut?

- Vältä läheistä kontaktia muihin. Pysytkä kotona, kunnes kuume ja muut oireet ovat olleet poissa vähintään vuorokauden. Hengitystieinfektio paranee useimmiten noin viikon kotilevolla.
- Älä käytä esim. taloyhtiön yhteisiä tiloja, kun olet sairas.
- Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Kuumetta ja särkyä voit lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.
- Tarkkaile vointiasi ja soita tarvittaessa terveyskeskukseen (yhteystiedot alla). Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suusi ja nenäsi kertakäyttönälinalla.

## Koronavirustauti: Milloin on hakeuduttava hoitoon?

Jos oireesi ovat lievät etkä kuulu riskiryhmään, lepää ja sairasta rauhassa kotona, kunnes oireesi ovat loppuneet. Lieviä oireita ovat nuha, yskä, kurkkukipu, lihassärky tai kuume.

**Soita terveyskeskukseen**, jos sinulle tulee **vakavia oireita**, kuten hengenahdistusta ja yleistilasi heikkenee.

## Virtain ja Ruoveden infektiovastaanotot

- **Virtain terveyskeskus:** Infektiovastaanotto neuvolasiivessä, käynti ulkokautta tk:n takaosasta opasteiden mukaisesti.
- **Ruoveden terveyskeskus:** Infektiovastaanotto poliklinikalla rajatussa tilassa.

**Ajanvaraus infektiovastaanotoille** normaalikäytännön mukaisesti ajanvaraukseen soittamalla. Kulureitti on merkitty erikseen eikä vastaanotolle saa kulkea terveyskeskuksen muiden tilojen läpi.

## Kiireellinen ajanvaraus lääkärin ja hoitajan vastaanotolle puh. 03 485 3600

- **Virtain terveyskeskuksen poliklinikan aukioloajat**  
ma-pe klo 8-18, la klo 9-16, su suljettu, arkipyhinä pääsääntöisesti suljettu
- **Ruoveden terveyskeskuksen poliklinikan aukioloajat**  
ma-to klo 8-15.30, pe 8-14.45
- **Muina aikoina päivystys Acutassa puh. 03 311 611.**

## Välitöntä hoitoa vaativat oireet riskiryhmillä

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

## Välitöntä hoitoa vaativat oireet lapsilla

Alla olevat ohjeet pätevät aina taudinaiheuttajasta tai perussairaudesta riippumatta. Jos lapsi sairastuu ja hänelle tulee jokin seuraavista oireista, hakeutukaa mahdollisimman pian lääkärin hoitoon:

- hengitysvaikeuksia
- iho on sinertävä tai harmaa
- lapsi ei juo tarpeeksi
- lapsi oksentaa voimakkaasti tai jatkuvasti
- lapsi ei herää tai reagoi mihinkään
- lapsi on niin ärtyisä, ettei halua olla sylissä
- oireet häviävät, mutta palaavat sitten kuumeen ja pahemman yskän kera

## Vakavan koronavirustaudin riskiryhmät

Tämänhetkisen tiedon perusteella yli 70-vuotiaat henkilöt ovat muita alttiimpia saamaan vakavan koronavirusinfektion. Lisäksi vakavan koronavirusinfektion vaaraa voivat erityisesti iäkkäillä lisätä sairaudet, jotka **merkittävästi huonontavat keuhkojen tai sydämen toimintaa tai elimistön vastustuskykyä**, esimerkiksi:

- Vaikea-asteinen sydänsairaus
- Huonossa hoitotasapainossa oleva keuhkosairaus
- Diabetes, johon liittyy elinvarioita
- Krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta
- Vastustuskykyä heikentävä tauti kuten aktiivisessa solunsalpaajahoidossa oleva leukemia tai lymfooma (ei ylläpitohoito)
- Vastustuskykyä voimakkaasti heikentävä lääkitys (esimerkiksi suuriannoksinen kortisonihoito)

Hoitava lääkäri arvioi tarvittaessa, onko henkilön perussairaus niin vaikea, että hänellä on riski saada vakava koronavirusinfektio. Lääkäri ottaa myös kantaa siihen, pitäisikö lääkitystä muuttaa.

Muita tekijöitä, jotka yleisesti ottaen heikentävät keuhkojen toimintaa ja saattavat lisätä koronavirusinfektion riskiä terveydelle, ovat **sairaaloinen ylipaino** (BMI eli Body Mass Index yli 40) sekä **päivittäinen tupakointi**.

Vaikea koronavirustauti on äärimmäisen harvinainen lapsilla. Vaikean koronavirustaudin riski ei ole lisääntynyt terveillä tai niillä lapsilla ja nuorilla, joiden perussairaus, esimerkiksi astma tai diabetes, on hoitotasapainossa.

Sairastumisriski ei ole yleensä kohonnut myöskään lapsilla, joilla on vaikea perussairaus tai jotka tarvitsevat puolustuskykyä lamaavaa eli immunosuppressiivista lääkitystä. Sen sijaan lääkityksen lopettaminen voi olla vaarallista.

Jos tällaista lääkitystä tarvitseva lapsi tai nuori saa koronavirusinfektioon sopivia oireita, huoltajan pitää ottaa herkästi yhteyttä siihen erikoissairaanhoidon yksikköön, jossa lapsi tai nuori on perussairautensa vuoksi seurannassa.

**Hoidamme edelleen kaikkien ihmisten asioita. Myös yli 70-vuotiaiden on hyvä huolehtia, ettei terveydentila pääse huononemaan pitkäaikaissairauden vuoksi poikkeustilan aikana. Terveysasioita hoidettaessa suosittelemme ensisijaisesti puhelinkontaktia.**

### Muista hyvä käsi- ja yskimishygienia!

- [Katso käsienspesu ja yskimisohjeet tästä](#)
- Älä koske paljain käsin kaiteisiin, ovenkahvoihin jne.
- Yski oikein, eli suojaa yskiessäsi suu puhtaalla nenäliinalla tai yski hihaan. Koronavirus tarttuu pisaratartuntana ja elää pinnoilla tutkimusten mukaan useita päiviä, joten älä yski sellaisia pintoja päin, joita muut ihmiset voivat koskettaa.

**Tutustu myös näihin:** [Ohjeita koronavirustaudin COVID-19 kotihoitoon](#)

Lähde: [www.thl.fi](http://www.thl.fi)