

Hanna Hyytiäinen, Paula Kosonen
5.11.2021

Voimassaoloaika toistaiseksi
TOIMINTAOHJE

Yleistä COVID-19-koronaviruksesta, karanteenista ja eristyksestä

- COVID-19-koronavirus on yleisvaarallinen tartuntatauti, jonka leviämistä pyritään estämään eristys- ja karanteenitoimilla.
- Karanteeni tarkoittaa terveen henkilön liikkumisvapauden rajoittamista.
- Sairastunut asetetaan eristykseen. Eristys tarkoittaa, että tarttuvaa tautia sairastava henkilö eristetään terveistä. Henkilö voi olla eristyksessä sairaalassa, kotona tai asumispalveluyksikössä. Kun henkilö on sairastunut koronavirukseen ja hän on terveydenhuollon toimintayksikön hoidossa tai seurannassa tai asuu asumispalveluyksikössä, eristys toteutetaan kyseisessä hoitoyksikössä.
- Rajoittamistoimia on tärkeä noudattaa, sillä koronavirus voi tarttua jo ennen varsinaisten oireiden puhkeamista. Noudattamalla ohjeita eristyksen ja karanteenin aikana suojaat muita ihmisiä tartunnalta.
- Päätöksen karanteeniin tai eristykseen asettamisesta tekee kuntayhtymän tartuntataudeista vastaava lääkäri. Viranomaispäätös karanteenista tulee postitse kotiin. Tällä päätöksellä voi hakea tartuntatautipäivärahaa Kelasta, mikäli eristyksestä tai karanteenista seuraa ansionmenetyksiä. Työttömiä suositellaan olemaan yhteydessä TE-toimistoon.
- Huoltaja valvoo alaikäisen lapsen karanteenia tai eristystä. Alle 16-vuotiaan huoltajalla on oikeus tartuntatautipäivärahaan, jos lapsi on määrätty karanteeniin ja huoltaja ei siksi voi tehdä työtä.
- Koronavirukselle altistuneihin ja sairastuneihin ollaan yhteydessä Keusoten infektio- ja tartuntatautiyksiköstä, jolloin arvioidaan henkilökohtaisesti karanteenin ja eristyksen kesto. Vähintään kahdesti rokotettuja ei ole pääsääntöisesti enää

asetettu karanteeniin, jos iän ja terveydentilan perusteella rokotusvasteen oletetaan olevan hyvä. Koska kahdesti rokotettukin voi sairastua ja levittää deltavirusta, käytetään karanteenitoimia edelleen tarvittaessa tilanteissa, joissa on riski esimerkiksi laitosepidemialle. Mikäli epidemiantorjunta edellyttää, voidaan rokotettujakin asettaa tarvittaessa karanteeniin. Karanteenin kesto on 10 vrk altistumisen ajankohdasta. Karanteenin pituudesta riippumatta oireiden ilmaantumisesta tulee seurata 14 päivää altistuksen alkamisesta. Eristyksen kesto on vähintään 10 vuorokautta oireiden alusta, ennen eristyksen päättymistä täytyy olla oireeton 2 vuorokautta.

- Perhealtistuksissa ensimmäisen henkilön sairastuttua, muiden perheenjäsenten karanteenin pituus on 10 vuorokautta. Aika lasketaan sairastuneen henkilön oireiden alkamisesta. Jos tartunnan saanut on oireeton, aika lasketaan näytteenottopäivästä. Jos samassa taloudessa toinen tai useampi henkilö sairastuu, karanteenia jatketaan. Tällöin aika lasketaan viimeisenä sairastuneen henkilön oireiden alusta. Jos tartunnan saanut henkilö on oireeton, aika lasketaan näytteenottopäivästä.
- Karanteeni- ja eristysohjeet koskevat vain niitä henkilöitä, joille päätös annetaan henkilökohtaisesti. Kaikki perheenjäsenet eivät automaattisesti ole karanteenissa yhtä aikaa, vaan tilanne arvioidaan aina tapauskohtaisesti Keusoten infektio- ja tartuntatautiyksikössä.
- Tartuntatautilain mukaan karanteeni voi kestää kerrallaan korkeintaan kuukauden. Tarpeen vaatiessa tartuntatautilääkäri voi jatkaa karanteenia.

Miten toimit, jos olet eristyksessä tai karanteenissa?

- Karanteenin tai eristyksen aikana tulee pysytellä kotona. Kotiin ei saa kutsua vieraita tai ottaa ulkopuolisia työntekijöitä.
- Kauppa- ja apteekkiasiointi tulee hoitaa joko verkkopalveluna tai esimerkiksi tuttavien hyödyntäen ilman lähikontaktia.

- Saat ulkoilla, kun huomioit että pidät perheen ulkopuolisin henkilöihin useiden metrien välimatkan. Olet itse vastuussa riittävän etäisyyden säilymisestä. Ulkoile paikoissa, missä ei liiku muita ihmisiä. Yleisille liikuntapaikoille ei saa mennä.
- Jos sinut on asetettu eristykseen, on hyvä mahdollisuuksien mukaan välttää läheistä kanssakäymistä myös oireettomien perheenjäsenten kanssa, jotta et tartuta läheisiäsi. Aikuisella tai nuorella voi olla mahdollisuus olla omassa erillisessä huoneessa ja liikkua vain suunnitellusti maskia ja turvaväliä käyttäen yhteisissä tiloissa. Joskus sairastuneen käyttöön voidaan antaa oma WC. Karanteenin aikana saat olla vapaasti tekemisissä perheenjäsenesi kanssa, jos olet oireeton, mutta voit muuttua tartuttavaksi ennen oireiden alkua. Aikuisen tai nuoren kohdalla voi karanteenitilanteessakin harkita em. omassa tilassa olemista.
- COVID-19 leviää pisaratartuntana, kun siihen sairastunut henkilö puhuu, yskii, aivastaa, laulaa jne. Koronavirus voi tarttua myös ilmajälitteisesti pienten aerosolien muodossa. Tämä tarkoittaa, että yskiessä ja aivastaessa syntyy suurempien pisaroiden lisäksi myös hyvin pieniä hiukkasia, aerosoleja, jotka voivat jäädä leijumaan ilmaan pidemmäksi aikaa. Virus voi tarttua myös pintojen välityksellä, jos sairastunut yskii tai aivastaa pinnoille tai käsiinsä, joilla koskettaa pintaa. Tämän vuoksi on tärkeää huolehtia kotonakin käsi- ja yskimishygieneiasta.
 - Pese käsiä vedellä ja saippualla vähintään 30 sekunnin ajan. Voit myös käyttää käsihuuhdetta. Sairaana vältä ylimääräistä koskettelua pintoihin, joihin myös muut perheenjäsenet koskevat.
 - Yski tai aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan. Laita liina suoraan jätteastiaan käytön jälkeen, ja pese kädet. Jos nenäliinaa ei ole saatavilla, yski tai aivasta hihaasi kyynärtaipeen kohdalle.
- Jos karanteeniin asetetulla on koronartuntaan viittaavia oireita, suositellaan varaamaan testiaika viiveettä. Oireettomille karanteeniin asetetuille suositellaan koronatestiä 6–7 vuorokauden kuluttua altistumispäivästä. Negatiivinen koronatestitulokset ei lyhennä tai poista karanteenipäätöstä. Varaa testi puhelimesta saamasi ohjeen mukaan HUS Koronabotista: <https://koronabotti.hus.fi/>.

Jos sinulle tulee oireita karanteeniaikana

- Koronatartuntaan viittaavia oireita voivat olla: yskä, nuha, lihassäryt, kuume, kurkkukipu, hengenahdistus, haju/makuaistin menetys, ripuli tai oksentelu.
- Voit varata ajan Koronanäytteeseen itsellesi tai alle 16-vuotiaalle lapsellesi HUS Koronabotin kautta: <https://koronabotti.hus.fi/>.
- Keusoten Koronahoitopuhelin: 019 226 0099 palvelee joka päivä klo 8–16. Ota yhteys tähän numeroon, jos jokin omassa tai lapsesi voinnissa huolestuttaa.

Jos voitisi huononee eristyksen aikana

- Keusoten Koronahoitopuhelin: 019 226 0099 palvelee joka päivä klo 8–16. Ota yhteys tähän numeroon, jos jokin omassa tai lapsesi voinnissa huolestuttaa.
- Päivystysapu: 116117 joka päivä 24 h. Ota yhteys tähän numeroon, jos tarvitset hoidon tarpeen arviota klo 16–8.
- Yleinen hätänumero 112 joka päivä 24 h. Ota yhteys tähän numeroon, jos tarvitset välitöntä apua.

...

Keski-Uudenmaan sote on edelläkävijä sote-palveluiden kehittämisessä. Kuntayhtymään kuuluvat Hyvinkää, Järvenpää, Mäntsälä, Nurmijärvi, Pornainen ja Tuusula.