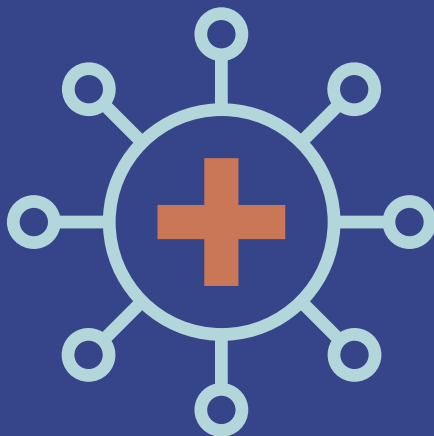
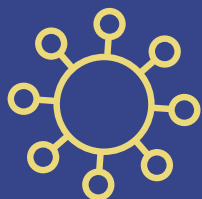


Koronavirus – tietoa ja toimintaohjeita

1/2020



Kymsote

korona.kymsote.fi

Ohjeita koronavirukseen liittyen

Noudattamalla näitä ohjeita ja ohjaamalla myös lähipiiriäsi ohjeiden noudattamiseen, pystymme yhdessä hidastamaan koronaviruksen leviämistä ja huolehtimaan omalta osaltamme terveydenhuollon resurssien riittämisestä kaikille apua tarvitseville.

Tästä esitteestä löydät seuraavia asioita:

Yleistä tietoa infektiopäivystyksestä ja koronavirusepidemiasta **SIVU 4**

Näin ehkäiset tartuntoja **SIVU 5**

Ohjeet koronavirustaudin COVID-19 kotihoitoon **SIVU 6**

Tartuntariskin pienentäminen kotona **SIVU 8**

Siivoaminen, pyykinpesu ja kodin puhtaanapito **SIVU 8**

Koronavirustauti: milloin on hakeuduttava hoitoon **SIVU 9**

Vakavan koronavirustaudin riskiryhmät **SIVU 10**

Vakavat oireet

Ota yhteys terveydenhuoltoon tilanteestasi riippuen soittamalla päivystysnumeroon 116 117, yleiseen hätänumeroon 112 tai tulemalla uudestaan arvioon infektiopäivystykseen, jos sinulle tulee vakavia infektio-oireita, joita ovat mm.:

- **yleistilan heikkeneminen**
- **hengenahdistus**
- **hengitysvaikeus**
- **jatkuva rintakipu tai painon tunne rintakehällä**
- **sekavuus uutena oireena**
- **liikkumiskyvyn heikentyminen sekä**
- **kalpeus ja sinerrys huulilla tai kasvoilla**

Huomaa, että tämä lista vakavista oireista ei ole täydellinen, ja epäillessäsi vaikeaa taudinkuvaa itselläsi tai läheiselläsi, voit aina ottaa yhteyttä tai tulla arvioon.

Miksi infektiopäivystys?

Sosiaali- ja terveysministeriö on 20.3.2020 antanut ohjeen perustaa infektiopäivystys, jotta mahdolliset koronavirusinfektiota sairastavat eristetään muista. Tämä on tärkeää, jotta epidemian etenemistä voitaisiin hidastaa ja taudin tarttuminen voitaisiin estää.

Koronavirusinfektion taudinkuva ja vaikeusaste ovat eri potilailla hyvin erilaisia ja sen vuoksi infektiopäivystyksessä hoidetaan monenlaisia infektio-oireisia potilaita. Henkilökunta käyttää suojavälineitä pysyäkseen itse terveenä tässä haastavassa tilanteessa.

Kymenlaaksossa infektiopäivystys toimii Kymenlaakson keskus-sairaalassa ja Pohjois-Kymen sairaalassa. **Sisäänkäynti infektiopäivystykseen on erillään muista sairaaloiden sisäänkäynneistä.**

Tietoa viruksesta ja yleisiä ohjeita

Kiinassa havaittiin joulukuussa 2019 keuhkokuumetapauksia, joiden aiheuttajaksi todettiin uusi, aiemmin tuntematon koronavirus, SARS-CoV-2.

Uusi koronavirus aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion. Monien sairastuneiden oireet ovat olleet lieviä, mutta joukossa on ollut myös vakavasti sairastuneita. Monella vakavampia oireita saaneella on lisäksi ollut jokin perussairaus, kuten diabetes, sydän- tai verisuonitauti tai keuhkosairaus.

Taudinkuvaan on kuulunut kuumetta, yskää, hengenahdistusta, lihaskipua, väsymystä, kurkkukipua ja päänsärkyä. Myös ripulia ja pahoinvointia on esiintynyt.

Taudin itämisajaksi on arvioitu 1–14 päivää, keskimäärin noin 4–5 päivää (itämisajaksi kutsutaan aikaa tartunnasta ensioireiden alkuun).

Uusi koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun henkilö yskii tai aivastaa. Virus voi tarttua myös kosketuksen kautta pinnoilta, joille on hiljattain päätyneet sairastuneen hengitystie-eritteitä.

Tutkimusten mukaan sairastunut saattaa tartuttaa muita jo ennen oireiden alkamista.

Näin ehkäiset tartuntoja

- Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan. Kädet kannattaa pestä erityisesti, kun tulet ulkoa sisään, aina wc-käynnin jälkeen tai kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut.
- Jos vettä ja saippuaa ei ole saatavilla, käytä alkoholipitoista käsihuuhdetta.
- Vaihda kotona käsipyyhkeitä usein ja käytä kodin ulkopuolella kertakäyttöpyyhkeitä.
- Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Jos sinulla on lieviäkin hengitystieinfektion oireita, pysy kotona.
- Vältä kättelyä.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Laita käytetty nenäliina välittömästi roskiin.
- Ulkona liikkuessasi pidä vähintään metrin etäisyys muihin ja vältä tarpeetonta oleilua julkisilla paikoilla.
- Älä osallistu ryhmäharrastuksiin, tapahtumiin tai yli 10 hengen tilaisuuksiin.
- Tee etätöitä mahdollisuuksien mukaan.
- Älä vieraile sairaaloissa, hoitolaitoksissa, palvelukodeissa tai iäkkäiden kotona.

Tartuntoja voi ehkäistä huolehtimalla käsihygieniasta ja välttämällä sosiaalisia kontakteja.

Ohjeet koronavirustaudin kotihoitoon



Jos taudin oireet ovat lieviä eikä henkilö kuulu riskiryhmiin, lääkärin tekemää taudinmäärittystä ei pääsääntöisesti tarvita, vaan taudin voi sairastaa kotona. Sairastuneen vointia on kuitenkin tarkkailtava, ja tietyt oireet vaativat välitöntä hoitoa (katso seuraavat sivut riskitekijöistä ja välittömän hoidon tarpeesta).

LÄHDE: THL 22.3.2020, thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19/ohjeet-koronavirustaudin-covid-19-kotihoitoon

Kun sairastut itse

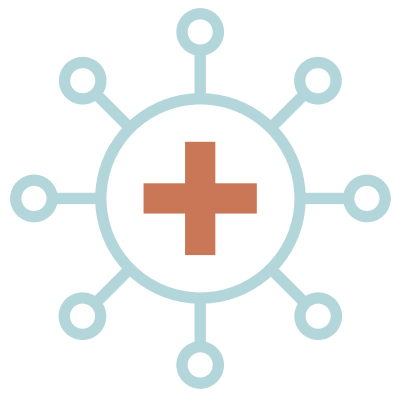
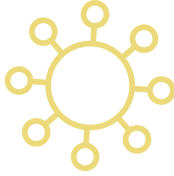
- Vältä läheistä kontaktia muihin. Pysytele kotona, kunnes kuume ja muut oireet ovat olleet poissa vähintään vuorokauden. Hengitystieinfektio paranee useimmiten noin viikon kotilevolla.
- Älä käytä taloyhtiön yhteisiä tiloja, kun olet sairaana.
- Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Kuumetta ja särkyä voit lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.
- Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta.
- Tarkkaile vointiasi ja soita tarvittaessa 116 117 tai terveyskeskukseen. Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suusi ja nenäsi kertakäyttönäiliinalla.

Kun hoidat sairastunutta

- Kun kotona on hengitystieinfektioon sairastunut henkilö, muut samassa taloudessa asuvat voivat pienentää tartuntariskiä välttämällä lähikosketusta sairastuneen kanssa ja huolehtimalla hyvästä käsihygieniasta.
- Käsienvesu on tärkeää etenkin silloin, kun olet ollut kosketuksessa sairastuneeseen, oleskellut sairastuneen kanssa samassa tilassa tai käsitellyt nenäliinoja tai pyykkiä.
- Tarkkaile sairastuneen vointia ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä numeroon 116 117 tai terveyskeskukseen.

Kun hoidat sairasta lasta

- Jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta. Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja.
- Huolehdi, että lapsi saa riittävästi nestettä. Jos ruoka ei maistu esimerkiksi kurkkukivun vuoksi, energiaa saa sokeripitoisista juomista.
- Kun pidät sairastunutta lasta sylissäsi, pyri siihen, että lapsi ei yski suoraan kasvoillesi.
- Lapsen tulee olla poissa päivähoidosta, kunnes kuume on poissa ja muut oireet vähenemässä. Myös muita kontakteja perheen ulkopuolelle tulee välttää.
- Tarkkaile lapsen vointia ja soita tarvittaessa numeroon 116 117 tai terveyskeskukseen.



Tartuntariskin pienentäminen kotona

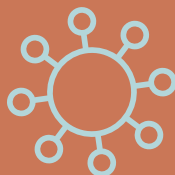
- Jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta henkilöä. Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja.
- Jos mahdollista, muiden samassa taloudessa asuvien tulisi oleskella eri huoneessa. Jos tämä ei ole mahdollista, tulisi etäisyyden sairastuneeseen olla vähintään yksi metri. Sairastunut voi esimerkiksi nukkua eri vuoteessa.
- Jos kuulut riskiryhmään mutta et voi välttää lähikosketusta sairastuneeseen, harkitse suu-nenäsuojuksen käyttämistä, jos sellainen on saatavilla.
- Älä kutsu vierailijoita kotiin sairastamisen aikana.
- Huolehdi hyvästä ilmanvaihdosta yhteisissä tiloissa esimerkiksi avaamalla ikkunat wc-tiloissa, keittiössä ja kylpyhuoneessa.
- Noudata hyvää käsi- ja yskimishygieniaa. Käytä henkilökohtaista pyyhettä käsien kuivaamiseen.

Siivoaminen, pyykinpesu ja kodin puhtaanapito

- Heitä käytetyt nenäliinat ja muut kertakäyttöiset tuotteet roskiin. Muista pestä kätesi, jos kosket käytettyihin nenäliinoihin yms.
- Kosketus- ja pöytäpinnat on hyvä pyyhkiä päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella.
- Sairastuneiden henkilöiden käyttämiä liinavaatteita, aterimia ja astioita ei tarvitse pestä erikseen.
- Pese liinavaatteet tavanomaiseen tapaan. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla tai desinfioivalla aineella.

Milloin 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.** Ota yhteyttä terveydenhuoltoon puhelimitse tai tulemalla arvioon, jos sinulle tulee vakavia oireita, kuten hengenahdistusta ja yleistilasi heikkenee.



Välitöntä hoitoa vaativat oireet

Riskiryhmillä

Riskiryhmään kuuluvien tulee ottaa muita herkemmin yhteyttä terveyskeskukseen tai lääkäriin.

Jos kuulut riskiryhmään, soita pikaisesti päivystykseen numeroon 116 117, jos sinulle tulee seuraavia oireita:

- kuume nousee äkillisesti (38 astetta tai yli)
- tautiin liittyy kurkkukipua ja/tai yskää.

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 huonontavat merkittävästi keuhkojen tai sydämen toimintaa tai elimistön vastustuskykyä.

Tällaisia sairauksia ovat esimerkiksi:

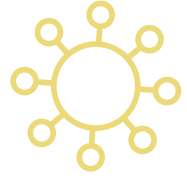
- vaikea-asteinen sydänsairaus
- huonossa hoitotasapainossa oleva keuhkosairaus
- diabetes, johon liittyy elinvaurioita
- krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta
- vastustuskykyä heikentävä tauti, kuten aktiivisessa solunsalpaajahoidossa oleva leukemia tai lymfooma (ei ylläpitohoito)
- vastustuskykyä 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.



Vaikean koronavirustaudin riski lapsilla ja nuorilla



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.

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

Toimi näin, jos sinulla on oireita!

Jos oireet ovat lieviä, etkä kuulu riskiryhmiin, sairasta kotona ja noudata kotihoito-ohjeita:

Vältä läheistä kontaktia muihin.

Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää.

Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta.

Tarkkaile vointiasi ja soita tarvittaessa päivystykseen 116 117 tai terveyskeskukseen.

Soita päivystykseen vain silloin, jos oireet ovat sellaisia, että et pärjää kotihoito-ohjeilla tai jos kuulut riskiryhmään.

**Päivystyksen
puhelinnumero:
116 117**

Ota yhteyttä

Jos sinulla on koronaviruksen oireita etkä pärjää kotihoito-ohjeilla tai olet tulossa koronaviruksenäytteenottoon, soita Kymsoten päivystysnumeroon.

**Kymsoten päivystys
116 117**

Jos oireet pahenevat äkisti ja tarvitset päivystystä kiireellisempää apua, soita yleiseen hätänumeroon.

**Yleinen hätänumero
112**

Yleistä tietoa koronaviruksesta ma-pe klo 8-21 ja la klo 9-15.

Huom: palvelusta ei saa ei omaa terveyttä koskevaa neuvontaa tai päivystyksellistä apua.

**Valtakunnallinen koronapuhelin
0295 535 535**

Neuvontaa tarjotaan tekstiviestitse henkilöille, jotka eivät esimerkiksi kuulovamman tai muun syyn takia voi soittaa puhelimitse.

**Tekstiviestineuvonta
050 902 0163**

Kymsote

korona.kymsote.fi