

22.9.2020

## COVID-19-ohjeita urheiluun ja vapaa-aikaan

**COVID-19-taudin itämisaika** on keskimäärin 5-6 vuorokautta, mutta voi vaihdella 1-14 vuorokauden välillä. Tauti tarttuu jo 1-2 vuorokautta ennen ensioireita, joten sitä voi levittää tietämättään. Tartuttavuus jatkuu runsaan viikon. Taudin vaikeusaste vaihtelee lievästä henkeä uhkaavaan. Nuorilla oireet ovat useimmiten lievät tai voivat puuttua kokonaan.

**COVID-19-positiivinen** tulos tarkoittaa, että henkilö on koronaviruksen kantaja. Positiivinen koronatulos tarkoittaa, että voit tartuttaa tautia ja sinut määrätään tartuntatautilain perusteella **eristykseen**. Eristys tarkoittaa ehdotonta kieltä liikkua kodin tai olinpaikan ulkopuolella ja tavata muita ihmisiä. Samassa taloudessa asuvat joutuvat karanteeniin, mikäli ovat edeltävästi oleskelleet samoissa tiloissa.

**Altistuminen** tarkoittaa todennettua oleskelua riittävän lähellä ja riittävän pitkän ajan koronapositiivisen henkilön kanssa samoissa tiloissa. Merkittävänä altistumisena pidetään yli 15 min kohtaamista kasvojen alle kahden metrin etäisyydellä tai oleskelua suljetussa tilassa esimerkiksi pukuhuoneessa yli 15 minuutin ajan. Kontaktiurheilussa myös lyhytkestoinen altistus voi olla merkittävä.

Mikäli altistus on arvioitu merkittäväksi, määrätään altistunut henkilö tartuntatautilain mukaiseen **karanteeniin** 14 vuorokauden ajaksi altistuksesta. Karanteenin pituus vastaa tiedossa olevaa COVID-19-taudin enimmäisitämisaikaa. Karanteenin aikana negatiivinen koronatestitulokset ei sulje pois taudin puhkeamista myöhemmin itämisaikana. Siksi negatiivinen testi ei vapauta karanteenista. Karanteeniin määrättyjä ei rutiinomaisesti testata. Karanteenin aikana ei saa liikkua väkijoukoissa, käydä kylässä tai kutsua vieraita kylään. Ulkoilla saa itsenäisesti, turvaväleistä huolehtien.

Karanteeniin määrätyn perheenjäsenet voivat jatkaa työssä. Suosittelemme, että mikäli samassa taloudessa asuva on määrätty karanteeniin, muut perheenjäsenet eivät sen aikana osallistuisi sisätiloissa tapahtuvaan joukkueurheiluun. Mikäli karanteeniin asetetulle ilmaantuu koronaan sopivia oireita, on suositeltavaa, että perheenjäsenetkin jättäytyvät karanteeninomaisiin oloihin testituloksen saapumiseen saakka, vähintäänkin harrastuksista ja muista ei-välttämättömistä liikkumisista.

Lievempään oire seurantaan voidaan ohjata silloin, jos altistus on ollut vähäinen. Näin toimitaan myös esim. koronavilkkuhälytyksen yhteydessä, mikäli asianomaisella ei ole tietoa todennäköisestä altistustilanteesta. Silloinkin tarpeetonta liikkumista väkijoukoissa on syytä välttää ja vähäisenkin oireen alkaessa hakeutua karanteeninomaisiin oloihin ja koronatestaukseen.

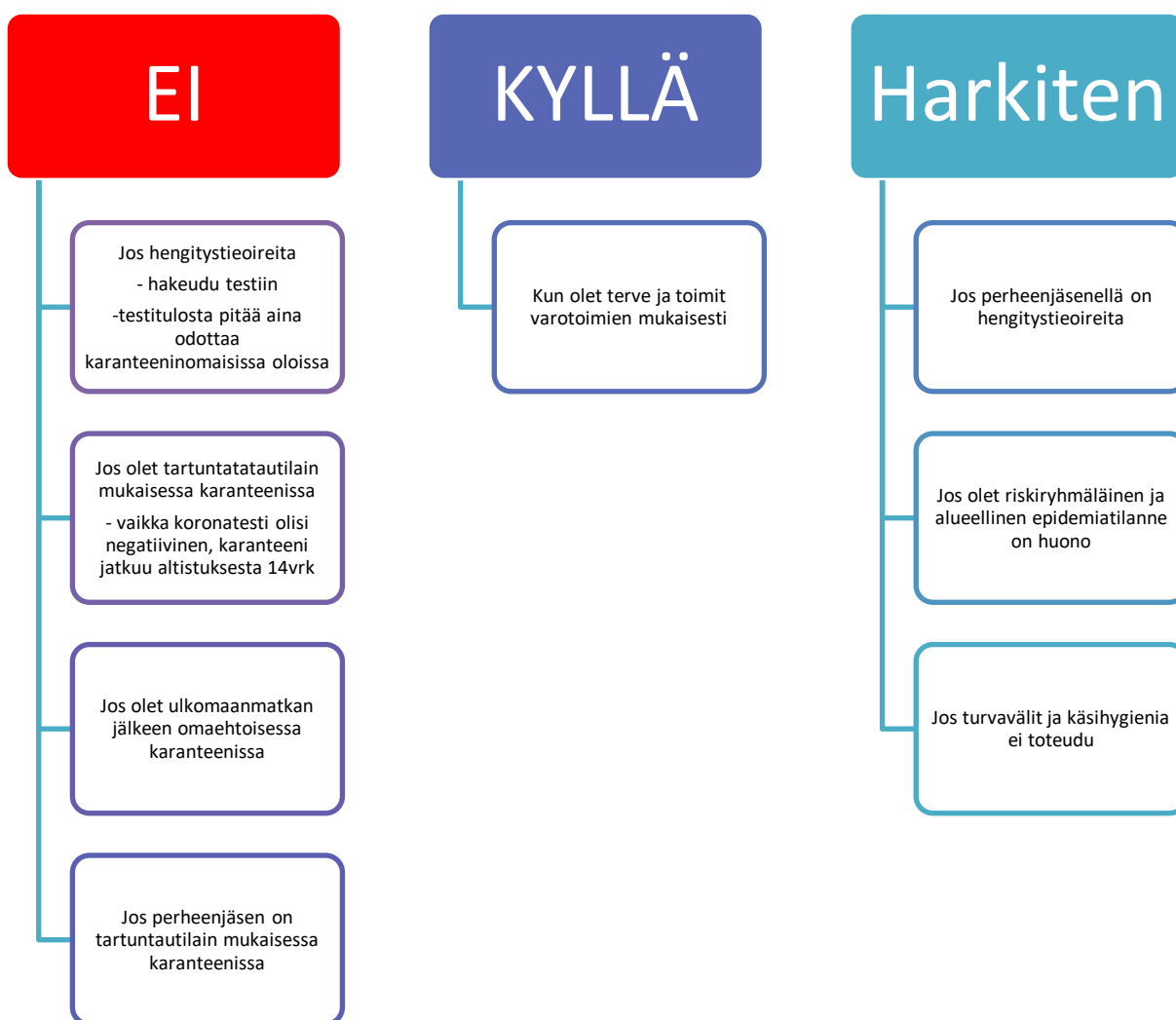
Ammattilaiset arvioivat lähikontaktien altistumisen todetessaan koronapositiivisen näytteen. Joukkuelajeissa altistuneille pyritään välittämään alustavat toimintaohjeet seuran välityksellä. Henkilökohtaisen ohjeistuksen antamiseen voi suurissa joukkoaltistuksissa mennä 1-2 päivää, ja mikäli epäilet altistuneesi, toimi karanteeninomaisissa oloissa, odota yhteydenottoa ja mikäli et sitä ole saanut, ota yhteys seuraavana arkipäivänä omaan terveyskeskukseen.

Koronatestaus tapahtuu monistamalla viruksen perimää ja tunnistamalla siten virus limanäytteestä. Näyte otetaan pumpulitikulla nenästä tai nielusta. Testauksen luotettavuutta lisää se, että oireiden alusta on ehtinyt kulua yli vuorokausi, ja että näyte

saadaan kunnolla otettua. Silloin, kun oirekuva on lievä, eikä erillistä lääkärin arviota tarvita, ohjataan henkilö näytteisiin seuraavana arkipäivänä omaan terveyskeskukseen tai työterveyteen. Koronanäytteen otto ilman muuta terveydenhuollon hoitoa tai arviota, on tartuntatautilain mukaisesti kunnallisella toimijalla (terveyskeskus ja sairaala) potilaalle ilmainen.

**Tiedottamisessa** on tärkeää tavoittaa koronapositiivinen henkilö ja lähikontaktit ennen muuta tiedottamista. Joukkueen sisällä tiedon on hyvä kulkea, mutta yksilönsuoja muistaen – toisin sanoen ilman henkilön omaa suostumusta ei saa kertoa, kuka on ollut tartunnan lähde. Mikäli tilanne on epäselvä, toiminta on hyvä keskeyttää, kunnes lähikontaktit ja tartunnanjäljitys on tehty. Kunnan tai sairaanhoitopiirin tartuntataudeista vastaavan lääkärin kanssa on hyvä käydä tilanne läpi. Vain terveydenhuollon ammattilainen voi ilmoittaa eristyksestä tai karanteenista, ja vain tartuntataudeista vastaava lääkäri voi tehdä asiasta päätöksen. Ulkoisessa tiedottamisessa ei saa olla henkilöityvää tietoa, mutta nopea ja avoin viestintä lisää luottamusta ja vähentää huhuja. Tiedotusvelvollisuus perustuu siihen, että voidaan estää tartuntaketjujen leviäminen ja tavoittaa tarvittaessa esimerkiksi yleisötapahtumissa olleita altistuneita. Laajoista joukkoaltistuksista on aina syytä informoida sairaanhoitopiirin tartuntatautilääkärinä, viestintäjohtajaa ja johtajaylilääkärinä.

### Saako joukkueessa tai sisätiloissa urheilla – pikaohje



Huoltajien, ei-välttämättömien tukihenkilöiden ja saattajien ei pidä tulla paikalle "Harkiten"-tilanteissa.

### Toimia riskin alentamiseksi:

- Käsihygienia (saippuakäsipesu) aina kotiin tai urheilupaikalle tullessa ja sieltä lähtiessä
- Maskien käyttö kaikissa sisätiloissa ja ulkotiloissa silloin kun turvavälien pitäminen ei ole mahdollista (pois lukien urheilijalla urheilusuorituksen aikana, jolloin maskin käyttö ei onnistu)
  - o **Pese tai desinfioi kädet** ennen kuin asetat uuden tai puhtaan maskin.
  - o Aseta **maski kasvoille hyvissä ajoin**, esimerkiksi ennen liikennevälineeseen nousua tai sisätiloihin saapumista
  - o Varmista, että maski asettuu **tiivisti kasvoille ja peittää suun, nenän ja leuan**
  - o **Älä koske maskiin** tai siirrä sitä leuan alle tai otsalle **käytön aikana**
  - o Jos kosket maskia käytön aikana, pese tai desinfioi kätesi ennen koskemista ja sen jälkeen
- Ei yhteisiä juomapulloja, pyyhkeitä tms.
- Väljät pukuhuoneet (max. 10 samassa tilassa) ja jako samana pitäen esim. viikko kerrollaan
- Koronaviikku-sovellus kaikille käyttöön
- Nopea, rehellinen reagointi, jos itse tai joku joukkueessa oireilee: Poistu kotiin – informoi – hakeudu testiin – odota vastausta karanteenimaisissa oloissa – auta jäljityksessä

### Kehen yhteyttä:

Oireiden perusteella testaukseen voi hakeutua olemalla yhteydessä ensin puhelimitse omalle terveysasemallesi. Virka-ajan ulkopuolella **kiireellisessä sairastumistapauksessa** voit olla yhteydessä Kanta-Hämeen keskussairaalan päivystykseen (puh. 03 629 4500). Huomioithan, että Riihimäen seudulla kiireellisen hoidon yksikkö Pulssi77 vastaa puheluihin kello 22 saakka ja Forssan seudulla hyvinvointikuntayhtymän päivystys ympäri vuorokauden. Keskussairaalan päivystyksen puhelinumero on ajoittain ruuhkautunut koronavirukseen liittyvistä tiedusteluista. Vältä keskussairaalan puhelinumeron kuormittamista tiedusteluilla, jotka voit tehdä omalle terveysasemallesi! Oman terveysaseman yhteystiedot, Omaolo-arvion tekemiseen ja ajankoh- taista tietoa koronaviruksesta löydät sairaanhoitopiirin sivuilta: <https://www.khshp.fi/palvelut/en-siapu/ajankohtaista-koronaviruksesta/>.

Mikäli epäillään laajempaa sairastumista tai altistumista, arkipäivänä ollaan yhteydessä oman kunnan tai sairaanhoitopiirin tartuntatautilääkäriin ja iltaisin tai viikonloppuisin keskussairaalan päivystykseen soittamalla puh. 03 629 4500.

Ennen viestintää julkisuuteen koronavirukseen liittyvistä asioista kannattaa olla yhteydessä KHSHP:n viestintäjohtajaan lisäksi Kiemunkiin, [iisakki.kiemunki@khshp.fi](mailto:iisakki.kiemunki@khshp.fi), puh. 050 586 5697. Yleisiä kysymyksiä, ei äkilliseen sairastumiseen liittyviä kysymyksiä voi osoittaa KHSHP:n joh- tajaylilääkärille Sally Järvelälle, [sally.jarvela@khshp.fi](mailto:sally.jarvela@khshp.fi) tai puh. 040 049 7418.

Mikäli epidemiatilanne paikallisesti heikkenee, on sairaanhoitopiirillä mahdollista antaa suosituksia ja kunnan tartuntatautien torjunnasta vastaavalla toimielimellä sekä Aluehallintovirastolla määräyksiä koskien tai rajoittaen toimintaa ja henkilömääriä myös urheilutoimintaan liittyen.