

## Ohjeita koronavirukseen sairastuneille ja mahdollisesti altistuneille

Jos sinut on määrätty tartuntalain mukaiseen eristykseen tai karanteenin, noudata saamiasi ohjeita.

Jos sinua ei ole asetettu tartuntatautilain mukaiseen eristykseen, mutta olet saanut positiivisen testituloksen kotitestistä tai laboratoriotestistä, toimi näiden ohjeiden mukaan.

### Kotihoito-ohjeita koronavirustautiin sairastuneelle

Ohjeita koronavirustaudin itsehoitoon on [Terveystieteiden tutkimuskeskuksen sivuilla](#).

Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen ovat tärkeitä. Kuumetta ja särkyä voit lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.

### Miten toimia, jos tulee vakavia oireita?

Jos sinulle tulee vakavia oireita, kuten hengenahdistusta ja yleistilasi heikkenee, soita Päivystysapuun, p. 116 117.

Välitöntä hoitoa vaativassa tilanteessa, esimerkiksi jos sinulla on vaikea hengenahdistus tai äkillinen rintakipu, soita hätänumeroon 112.

### Eristäydy muista ihmisistä

Pysytkä kotona, äläkä kutsu vieraita luoksesi. Suosittelemme, että et

- mene kouluun tai muuhun opiskelupaikkaan
- mene ravintolaan, kauppaan, kauppakeskukseen, kirkkoon tai muihin julkisiin tiloihin
- käy uimahallissa tai muissa vastaavissa liikuntapaikoissa
- käy muissa harrastepaikoissa
- käy teatterissa, elokuvissa, ravintoloissa tai baareissa
- käytä julkisia kulkuneuvoja kuten junaa, linja-autoa tai taksia

Saat olla tekemisissä vain samassa taloudessa asuvien henkilöiden kanssa. Jos heillä ei ole todettu koronavirustartuntaa, voit yrittää pitää mahdollisimman paljon etäisyyttä heihin esimerkiksi nukkumalla ja ruokailemalla erillään heistä. Sairastuneet voivat viettää aikaa keskenään.

**Jos asut samassa taloudessa positiivisen kotitestin tehneen kanssa tai asut tai olet muutoin ollut läheisesti tekemisissä terveydenhuollossa tehdyssä testissä positiivisen tuloksen saaneen kanssa:**

- Vältä mahdollisuuksien mukaan kodin ulkopuolisia kontakteja, kunnes sairastuneen henkilön oireiden alusta on kulunut viisi vuorokautta. Jos useita perheenjäseniä sairastuu, viisi vuorokautta lasketaan viimeisimpänä sairastuneen oireiden alusta
- Käytä kodin ulkopuolella kasvomaskia

- Jää etätöihin, jos se on mahdollista. Jos olet täysin oireeton ja olet saanut kaksi koronarokotusta tai sairastanut varmistetun Covid-19-infektion alle 6 kk:n sisällä, voit mennä töihin kasvomaattia käyttäen ja kontakteja välttämällä
- Oireeton lapsi voi mennä kouluun tai päiväkotiin, kun sairastuneen perheenjäsenen oireiden alusta on kulunut viisi vuorokautta

Jos samassa taloudessa asuva saa oireita tai saa positiivisen kotitestituloksen, suositetaan omaehtoista eristäytymistä vähintään viiden vrk ajaksi ja oireiden pitkittyessä siten, että asianomainen on ollut oireeton kahden päivän ajan. Ole yhteydessä työnantajaasi ja noudata työpaikkasi normeja sairaslomakäytäntöjä.

Pyydä tarvittaessa, että ruoka- tai apteekkiostokset hoitaa toinen henkilö. Voit myös tilata monista kaupoista tai ravintoloista ruokalahetyksen kotiisi verkossa tai puhelimitse.

Ensisijaisesti sinun tulee itse järjestää tarvitsemasi ruoka- ja lääkehuolto esimerkiksi tuttavien avulla tai tilaamalla. Jos kukaan ei voi hankkia sinulle ruokaa tai lääkkeitä, ota yhteyttä kunnan sosiaalitoimeen.

### **Kuinka pitkään sinun pitää pysyä kotona?**

Pysy kotona, kunnes olet ollut oireeton kaksi vuorokautta ja oireidesi alkamisesta on kulunut vähintään 5 vuorokautta. Jos oireesi alkoivat esim. maanantaina, kotona täytyy pysyä vähintään lauantaihin.

Jos koronavirukseen viittaavia oireita ei kehity lainkaan, pysy kotona, kunnes positiivisen näytteen ottohetkestä on kulunut vähintään 5 vuorokautta.

### **Kenelle ilmoitan tartunnastani?**

Kerro tartunnastasi henkilöille, jotka asuvat samassa taloudessa kanssasi tai joihin sinulla on vastaava tiivis kontakti. Pyydä tartunnalle altistuneita välttämään vähintään viiden päivän ajan tarpeettomia kontakteja, käyttämään kasvomaattia muita kohdatessa ja noudattamaan hyvää käsihygieniaa. Tartuttavuus alkaa kaksi vuorokautta ennen oireiden alkamista.

### **Milloin testiin?**

12-vuotiaat ja vanhemmat

### **Hakeudu koronavirustestiin, jos sinulla on koronavirustartuntaan viittaavia oireita ja lisäksi**

- jos työskentelet sosiaali- ja terveydenhuollossa asiakas- ja potilastyössä tai
- jos työskentelet missä tahansa tehtävässä ympärivuorokautisessa hoiva- tai vammaispalveluissa.
- kuulut vakavan koronavirustaudin riskiryhmään tai
- olet raskaana tai
- olet 40 vuotta täyttänyt ja et ole saanut koronavirusrokotetta eikä sinulla ole aiemmin todettu koronavirustartuntaa.

Hakeudu myös testiin, jos terveydenhuollon ammattilainen on sitä sinulle suositellut.

### Alle 12-vuotiaat

Alle 12-vuotiaalta lapselta tulee ottaa koronavirustesti, **jos hänellä on koronavirustartuntaan viitattavia oireita**, ja

- jos lapsen oireet edellyttävät terveydenhuollon ammattilaisen arvion mukaan testiä.
- jos samassa taloudessa asuu tai tapaa säännöllisesti 16-v täyttäneitä, joilla on vakavasti alentunut vastustuskyky

### **Koronavirustestiin tulee varata aika**

- **Voit varata ajan itsellesi tai lapsellesi** Omaolon oirearvion kautta. Huoltajana voit asioida alle 15-vuotiaan lapsen puolesta.
- Aloita tekemällä oirearvio verkossa osoitteessa Omaolo.fi. Palvelu ohjaa sinut tarvittaessa testiin. Jos oireesi ovat vaikeita, oirearvion täyttämisen jälkeen ammattilainen arvio tilanteesi. Jos et pysty tekemään oirearviota, soita **omalle terveystasemalle**.

### **Kotitestit**

Jos oireesi ovat lievät, etkä kuulu vakavan koronavirustaudin riskiryhmään, etkä kuulu muihin yllä mainittuihin ryhmiin voit tehdä halutessasi kotitestin.

Kotitestin positiivista tulosta ei tarvitse varmentaa laboratoriotestillä, jos

- oireesi ovat lieviä eivätkä vaadi yhteydenottoa terveydenhuoltoon
- et tarvitse virallista eristyspäättöä tartuntatautipäivärahan saamiseksi.

Matkustuksen ja koronapassin vuoksi testausta tarvitsevia pyydetään käyttämään yksityisiä testauspisteitä.

Kotitestin tulos on luotettavampi, jos testi toistetaan useana peräkkäisenä päivänä tai 2 - 3 päivän välein. Jos oireisen kotitesti on negatiivinen, niin testin voi tehdä 2 - 3 päivän kuluttua uudelleen, jos oireet jatkuvat.

### Koronaviruksen kotitestit (THL)