

TIEDOTE JA TOIMINTAOHJEET VAPAAEHTOISILLE KORONAVARAUTUMISEEN

Taustaa

Kiinan Wuhanissa on todettu vuoden 2019-2020 vaihteessa keuhkokuumeetapauksia, joiden aiheuttajaksi on tunnistettu uusi koronavirus (2019-nCoV). Uuden koronaviruksen aiheuttamaa tautia kutsutaan lyhenteellä COVID-19. WHO on 30.1.2020 julistanut Wuhanin koronavirustulehduksen kansainväliseksi terveysuhaksi ja Suomi on julistanut koronaviruksen aiheuttaman taudin yleisvaaralliseksi tartuntataudiksi.

Tartuntareitit

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan koronavirukset leviävät ihmisestä toiseen erityisesti hengitystie-eritteiden välityksellä pisaratartuntana. Suurin riski tartunnalle syntyy, kun tartunnan saanut yskäisee lähiympäristöön. Tartunta on mahdollinen myös kosketustartuntana käsien kautta sairastuneen henkilön ysköksistä materiaalien tai pintojen kautta. Erityinen riski vakavasti sairastumiseen on henkilöillä, joilla on joku perussairaus. Tartunnan saaminen oireettomalta ihmiseltä on epätodennäköistä tämän hetken tiedon mukaan.

Koronataudin oireet

Koronavirukseen sairastuneiden oireita ovat korkea kuume, yskä, hengenahdistus, lihassärky ja väsymys. Koronataudin itämisajaksi on arvioitu 2-12 päivää, keskimäärin noin 5 päivää.

Koronavirustartunnan ehkäisy

Riskiä sairastua koronavirukseen voi ehkäistä samalla tavoin kuin muitakin hengitystieinfektioita. Erittäin tärkeää on huolehtia hyvästä käsihygieniasta.

Käsihygienia

- Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan.
- Käytä kertakäyttöpyyhkeitä käsien kuivaamiseen yleisissä saniteettitiloissa. Älä käytä yhteispyyhkeitä
- Jos käsien peseminen ei ole mahdollista, käytä alkoholipitoista käsihuhdetta.
- Pese kädet aina kotiin tullessasi, ennen ruokailua ja yskimisen, niistämisen sekä WC:ssä käynnin jälkeen.
- Älä kosketele käsilläsi silmiä, nenää tai suuta.
- Yski tai aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan, heitä se roskeen ja pese kädet.
- Yski tai aivasta hihaan, jos sinulla ei ole nenäliinaa.

Muuta huomioitavaa

- Vältä läheistä kosketusta henkilöön, jolla on hengitystieinfektio (flunssa)

Vapaaehtoistehtävissä toimiminen

- Huolehti käyttämiesi välineiden ja tilojen puhtaudesta: Puhdista ensiavun harjoitusvälineet jokaisen harjoituskerran jälkeen ja pidä yleisten tilojen pinnat puhtaina. Muista myös pyyhkiä tietokoneen näppäimistö ja puhelimen pinta säännöllisesti.
- Vältä kättelyä ja halailua tapaamisissa.
- Älä osallistu sairaana koulutuksiin tai vapaaehtoistehtäviin ja ilmoita poissaolosta toimintaryhmäsi vetäjälle.
- Epävarmassa tilanteessa voit aina kysyä neuvoa tai lisätietoja oman piirisi terveydenhuollon vastuuhenkilöltä.
- Jos toimit vapaaehtoistehtävässä erilaisissa tapahtumissa, esimerkiksi ensiapupäivystäjänä, pyydä järjestäjää tiedottamaan tapahtumaan tulijoita, etteivät he saavu paikalle sairaina.
- Jos epäilet sairastuneesi koronavirukseen, soita ensin terveyskeskukseen tai työterveyshuoltoon ohjeita varten. Älä mene suoraan vastaanotolle.

Matkustaminen

- Tarkasta ajankohtainen epidemiatilanne THL:n sivuilta ja seuraa ulkoministeriön matkustustiedotteita.
- Jos olet matkustanut epidemia-alueella, varmista kotiin palattuasi alueesi terveyskeskuksesta toimintaohjeet.
- Elinkeinoelämän keskusliitto suosittelee, että riskialueilla vierailleiden on syytä tarkkailla mahdollisia oireita 14 vuorokauden ajan matkan päättymisestä.

Toimintaohje vapaaehtoistoimintaan, mikäli kohdataan flunssaoireinen henkilö

Flunssan oireet voivat johtua tavallisesta virusinfektiosta, kausi-influenssasta tai koronavirustartunnasta.

Toimi näin:

- Pysy mahdollisuuden mukaan etäällä sairastuneesta, THL suosittelee vähintään kahden metrin etäisyyttä
- THL suosittelee, että et oleskele henkilön läheisyydessä 15 minuuttia kauempaa.
- Kysy henkilöltä, onko hän palannut hiljattain mahdolliselta epidemia-alueelta (tarkista säännöllisesti THL:n sivuilta päivittyvät epidemia-alueet) tai ollut lähikontaktissa koronavirustartunnan saaneen tai epidemia-alueelta palanneen henkilön kanssa.

Mikäli henkilö vastaa myöntävästi, toimi näin:

- Ohjaa hänet sivummalle ja tarjoa hänelle kertakäyttöinen suunenäsuojain, mikäli sellainen on saatavilla (tavallinen kirurginen suunenäsuojain riittää) tai kertakäyttöinen nenäliina suun ja nenän edessä pidettäväksi.
- Pyydä henkilöä soittamaan välittömästi alueen terveyskeskuksen päivystysnumeroon jatko-ohjeiden saamiseksi (selvitä kyseinen numero etukäteen esim. suomi.fi palvelusta).
- Henkilö poistuu tilaisuudesta terveydenhuollosta saamiensa ohjeiden mukaan.
- Pese kätesi huolellisesti tilanteen päätyttyä.

Linkit

- SPR käsienspesuohjeet: <https://www.punainenristi.fi/opi-ensiapua/flunssan-ehkaisy>
- THL koronaviruksen oireet ja muuta ajankohtaista, esim. epidemia-alue <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>
- THL ohjeita epidemia-alueelle matkustaville <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/ohjeita-epidemia-alueella-matkustaville-koronavirus-covid-19>
- THL ohjeita Suomeen saapuville matkustajille <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/ohjeita-suomeen-saapuville-matkustajille-koronavirus-covid-19>
- UM:n ajankohtaiset tiedotteet matkustajille https://um.fi/matkustustiedotteet-a-o#
- Kelan tartuntatautipäivärahasta: <https://www.kela.fi/tyonantajat-tartuntatautipavaraha?inheritRedirect=true>
- EK:n varautumisen huoneentaulu: <https://ek.fi/ajankohtaista/uutiset/2020/03/05/ek-suosittelee-yrityksia-varautumaan-koronaviruksen-mahdolliseen-laajamittaiseen-leviamiseen/>