

## COVID-19, potilastiedot ja toimintaohjeet

### Tartuntatautien torjunnasta vastaavien lääkärin tartuntatautitiedote

#### Miksi sain tämän tiedotteen?

Testit ovat osoittaneet, että sinulla on COVID-19 eli koronaviruksen SARS-CoV-2 aiheuttama infektio.

#### Mikä COVID-19-tauti on?

COVID-19 on virusinfektio, joka aiheuttaa yleensä lieviä oireita, kuten nuhaa, kurkkukipua, yskää ja kuumetta. Jotkut sairastuvat vakavammin ja saavat hengitysvaikeuksia, jotka on hoidettava sairaalassa. Muita COVID-19-taudin oireita voivat olla lihassärky, päänsärky, väsymys, haju- ja makuaistin heikentyminen sekä vatsavaivat ja ripuli.

#### Miten COVID-19-tauti tarttuu?

COVID-19-tauti tarttuu niin sanotun kosketus- ja pisaratartunnan välityksellä. Aivastettaessa tai yskittäessä ilmaan muodostuu tartuttavia pisaroita. Tällöin lähellä olevat voivat saada tartunnan. Kun pisarat putoavat pinnoille tai esineille, taudinaiheuttajat voivat siirtyä niiltä eteenpäin, yleensä käsien kautta. Tartunnan saamisesta sairastumiseen kuluu 2–14 päivää, yleisimmin viisi päivää. Tätä ajanjaksoa kutsutaan itämisaikaksi.

#### Kuinka kauan saatan tartuttaa tautia?

- Kun sairastumisestasi on kulunut vähintään seitsemän päivää ja olet yleisesti ottaen parantunut, eikä sinulla ole ollut kuumetta kahteen päivään, sinua ei enää pidetä taudin levittäjänä. Tämä tarkoittaa, että sinun katsotaan levittävän tautia vähintään seitsemän päivän ajan. Vaikka sinulla tämän jälkeen olisi edelleen esimerkiksi yskää sekä heikentynyt maku- ja hajuaisti, sinua ei enää pidetä taudin levittäjänä.
- Jos sinut on testattu, vaikka sinulla ei ollut oireita, sovelletaan seitsemän päivän sääntöä näytteenottopäivästä. Jos sinulle ilmaantuu oireita näytteenoton jälkeen, katso ohjeet edeltä.
- Jos sinua on hoidettu sairaalassa COVID-19-infektion vuoksi tai jos asut hoitokodissa, sinun usein katsotaan levittävän tautia vähintään 14 päivän ajan sairastumisesta. Lääkäri kertoo sinulle, kuinka kauan sinua pidetään tartuttajana.

#### Mitä minun on otettava huomioon, jotta en tartuta muita – toimintaohjeet

COVID-19 on yksilön ja yhteiskunnan kannalta vaarallinen sairaus, johon sovelletaan tartuntasuojalakeja. Tämä tarkoittaa, että estääksesi muita ihmisiä saamasta tartuntaa sinun täytyy noudattaa alla olevia toimintaohjeita lääkärin määräämän ajan.

Toimintaohjeissa määrätään, että

- et saa mennä töihin, kouluun tai päiväkotiin. Voit tehdä töitä kotona ja osallistua etäopiskeluun. Et voi osallistua sellaisiin vapaa-ajan harrastuksiin, joissa olet kontaktissa muihin, kuten urheiluharjoituksiin.
- sinun on pidettävä erityisen hyvä huoli hygieniasta: sinun on huolehdittava henkilökohtaisesta käsihygieniasta (pese kädet) sekä yskittävä ja aivastettava hihaan tai nenäliinaan eikä päin muita ihmisiä.

- sinun on kerrottava COVID-19-tartunnastasi, jos olet tekemisissä terveydenhuollon ja sairaanhoidon henkilökunnan kanssa.
- sinun on käytävä seurantakäynnillä tai oltava lääkäriin yhteydessä puhelimitse, jos lääkäri niin määrää.

### **Mitä muuta minun on tehtävä suojellakseni muita infektiolta?**

Tartuntasuojalain mukaan tartuntatautiin sairastavan on noudatettava tarvittavia varotoimia suojatakseen muita tartunnalta (ns. suojeluvelvollisuus). Tämä tarkoittaa, että sinä aikana, kun saattaisit tartuttaa muita, saat tavata ainoastaan kanssasi samassa taloudessa asuvia, etkä saa matkustaa julkisilla liikennevälineillä. Sinun pitää pyrkiä pitämään etäisyyttä samassa taloudessa asuviin, esimerkiksi olemalla omassa huoneessasi. Voit olla ulkona, kunhan pidät etäisyyttä muihin ihmisiin.

Sinun on ilmoitettava COVID-19-tartunnastasi taloudessasi asuville sekä muille henkilöille, joiden kanssa olet läheisissä tekemisissä, esimerkiksi hoitohenkilöstölle ja kotihoidolle. Sinun on myös osallistuttava tartuntojen jäljittämiseen. Saat tarkempaa tietoa siitä samalla, kun saat testituloksesi.

### **Mitä teen, jos tarvitsen terveydenhuollon apua COVID-19-taudin tai muun sairauden takia?**

Älä mene suoraan terveystakeskukseen, paikalliseen päivystykseen tai sairaalaan. Ota ensin yhteyttä puhelimitse numeroon 1177 Vårdguiden ja kerro, että sinulla on COVID-19-tauti, jotta sinut voidaan ohjata oikeaan paikkaan terveydenhuollossa. Jos tilasi muuttuu hengenvaaralliseksi, soita numeroon 112.

### **Miten voin valittaa toimintaohjeista?**

Jos olet saanut mielestäsi virheelliset toimintaohjeet, voit ottaa yhteyttä paikalliseen tartuntatautiin torjunnasta vastaavaan lääkäriin.