

## **Covid-19: tietoa ja toimintaohjeita samassa taloudessa asuville**

### **Tartuntatautien torjunnasta vastaavien lääkärin tartuntatautitiedote**

#### **Mitä samassa taloudessa covid-19-tautia sairastavan henkilön kanssa asuminen merkitsee?**

Saat tämän tiedotteen, koska jollakin nykyisistä tai entisistä asuinkumppaneistasi on covid-19, joten olet saattanut altistua tartunnalle. Tämä tarkoittaa, että on olemassa sairastumisen riski. Taudin levittämisen riskin vähentämiseksi olet velvollinen noudattamaan tiettyjä jäljempänä annettavia toimintaohjeita.

#### **Mikä COVID-19 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-oireita voivat olla lihassärky, päänsärky, väsymys, haju- ja makuaistin heikentyminen, vatsavaivat ja ripuli.

#### **Miten COVID-19 tarttuu?**

Covid-19-tauti tarttuu kosketus- ja pisaratartunnan välityksellä. Yskittäessä, aivastettaessa, puhuttaessa, lauletaessa tai huudettaessa 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 saanut henkilö voi tartuttaa muita jo ennen oireiden alkamista. Tartunnan saamisesta sairastumiseen kuluu 2–14 päivää, yleisimmin viisi päivää. Tätä ajanjaksoa kutsutaan itämisajaksi.

#### **Millaiset toimintaohjeet koskevat samassa taloudessa asuvia?**

Covid-19 on tartuntatautilain mukaisesti yksilön ja yhteiskunnan kannalta vaarallinen sairaus. Kun asut covid-19-tautia sairastavan henkilön kanssa samassa taloudessa, sinua pidetään epäiltynä tautitapauksena ja saatat tartuttaa muita. Jotta et tartuttaisi muita ihmisiä, sinun täytyy noudattaa toimintaohjeita sinulle ilmoitetun ajanjakson ajan.

Toimintaohjeissa määrätään, että

- et saa mennä töihin, kouluun tai esikouluun. Voit tehdä töitä kotona ja osallistua etäopiskeluun. Jos sinun ei ole mahdollista työskennellä kotoa käsin, voit hakea tartuntatautipäivärahaa Ruotsin vakuutuskassalta. Älä myöskään osallistu sellaisiin vapaa-ajan harrastuksiin, joissa ollaan läheisessä 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, että asut samassa taloudessa covid-19-tartunnan saaneen kanssa, jos olet tekemisissä terveyden- tai sairaanhoidon henkilökunnan kanssa.

Huoltajan vastuulla on huolehtia siitä, että samassa taloudessa asuvat lapset noudattavat toimintaohjeita. Mikäli lapsen takia on oltava yhteydessä sairaanhoitoon, huoltajan vastuulla on ilmoittaa, että lapsi asuu samassa taloudessa covid-19-tautia sairastavan henkilön kanssa.

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

Tartuntatautilain mukaan henkilön, joka sairastaa tai jonka epäillään sairastavan tarttuvaa tautia, on noudatettava tarvittavia varotoimia suojatakseen muita tartunnalta

(ns. suojeluvollisuus). Tämä tarkoittaa, että sinä aikana, kun toimintaohjeet koskevat sinua, et saa tavata muita ihmisiä kuin samassa taloudessa kanssasi asuvia, etkä saa matkustaa julkisilla liikennevälineillä. Voit olla ulkona, kunhan pidät etäisyyttä muihin ihmisiin. Voit tehdä tarvittavat ostokset esimerkiksi ruokakaupassa ja apteekissa. Jos olet lähikontaktissa hoitohenkilökunnan kanssa, mukaan lukien kotihoito, sinun on ilmoitettava, että asut samassa taloudessa covid-19-tautia sairastavan kanssa.

### **Kuinka kauan nämä toimintaohjeet ovat voimassa?**

Ne ovat voimassa siitä lähtien, kun saat asiasta tiedon siihen asti, kunnes on kulunut seitsemän päivää siitä, kun samassa taloudessa asuva, covid-19-tautia sairastava testattiin. Sen jälkeen voit palata töihin tai kouluun, jos olet edelleen oireeton. Jos olet käynyt PCR-testissä, sinun on toki odotettava tuloksen saamista.

Vielä tämänkin jälkeen seuraavien seitsemän päivän ajan sinun on tarkkailtava oireita, tavattava mahdollisimman vähän ihmisiä työn ja koulun ulkopuolella ja vältettävä vapaa-ajan harrastuksia.

### **Keitä nämä toimintaohjeet eivät koske?**

Ne eivät koske henkilöitä, jotka ovat viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana sairastaneet covid-19-taudin tai jotka ovat saaneet ensimmäisen rokoteannoksen vähintään kolme viikkoa sitten. He voivat esimerkiksi käydä töissä tai koulussa.

### **Onko minun käytävä testissä?**

Jos asut samassa taloudessa tartunnan saaneen kanssa, sinut on testattava alueellisten ohjeiden mukaisesti, vaikka sinulla ei olisi oireita. Jos olet käynyt PCR-testissä, sinun on odotettava testitulosta ennen kuin palaat työpaikalle, kouluun tai esikouluun.

Jos työskentelet vanhustenhoidossa tai erityisen haavoittuvien potilasryhmien parissa, sinut on testattava paikallisten ohjeiden mukaisesti, vaikka sinulla olisi aiemmin ollut covid-19-tartunta tai sinut olisi rokotettu.

### **Mitä minun pitää tehdä, jos saan taudin oireita?**

Jos sinulle tulee oireita tänä aikana, käy testissä ja pysy kotona testituloksen saamiseen asti, vaikka aika, joka sinun tällöin on oltava kotona, ylittäisi seitsemän päivää.

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

Älä mene suoraan terveyskeskukseen / paikalliseen ensiapuun / sairaalaan. Ota ensin puhelimitse yhteyttä soittamalla numeroon 1177 (Vårdguiden), jotta sinut ohjataan oikeaan hoitopaikkaan. Kerro, että asut samassa taloudessa covid-19-tautia sairastavan henkilön kanssa. Jos sairastut hengenvaarallisesti, soita numeroon 112.

### **Miten voin valittaa minulle annetuista toimintaohjeista?**

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