

2.4.2020

## OHJEITA OMAISHOITAJILLE JA HOIDETTAVILLE KORONAVIRUKSEEN LIITTYEN

Kuntien on koronaepidemian aikana laadittava toimintaohjeet omaishoitajille, henkilökohtaista apua saaville ja henkilökohtaisen avun työnantajille sekä tiedotettava niistä aktiivisesti. Ohjeet on laadittava viranomaisviestinnän pohjalta. Ohjeessa on kiinnitettävä erityistä huomiota niihin tilanteisiin, joissa avustaja tai omaishoitaja sairastuu. (STM 31.3.2020.)

### YLEISINFOA KORONAVIRUKSESTA

Koronavirus aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion. Oireita voivat olla yskä, kurkkukipu, kuume, hengenahdistus, lihaskivut ja päänsärky. Pelkästään oireiden perusteella ei voi päätellä, onko hengitystietulehduksen aiheuttaja koronavirus vai joku muu virus tai bakteeri.

Suurin osa sairastuneista saa vain lievän taudin. Lääkärin tekemää taudinmäärittystä ei aina tarvita, sillä lievä tauti paranee kotihoidossa viikossa tai parissa.

Jos oireesi ovat lievät etkä kuulu riskiryhmään, lepää ja sairasta rauhassa kotona, kunnes oireesi ovat loppuneet. Lieviä oireita ovat nuha, yskä, kurkkukipu, lihassärky tai kuume. Vältä sosiaalisia kontakteja. Sosiaalisten kontaktien vähentäminen on tärkeää myös terveille ihmisille, koska siten hidastetaan epidemian leviämistä.

Soita terveyskeskukseen, jos sinulle tai läheisellesi tulee vakavia oireita kuten hengenahdistusta ja yleistila heikkenee.

**Riskiryhmään kuuluvien tulee ottaa muita herkemmin yhteyttä terveyskeskukseen tai lääkäriin.** Jos kuulut riskiryhmään, soita pikaisesti terveyskeskukseen, jos sinulle nousee äkillinen kuume (yli 38 astetta tai yli) ja tautiin liittyy kurkkukipua ja/tai yskää.

Ota aina ensimmäiseksi yhteyttä terveydenhuoltoon puhelimitse ja toimi saamiesi ohjeiden mukaan. Vakavien oireiden ilmaantuessa soita heti omaan terveyskeskukseen tai päivystykseen.

### KIIREETÖN TERVEYDENHOITO

Isonkyrön lääkärin ja hoitajien vastaanotot  
Vastaanoton puhelinnumero on 044 425 5000

Ajanvaraus ma - to klo 8 - 16 ja pe 8.00 - 15.30

Laboratoriotulosten tiedustelu ma - pe klo 12 - 14

Reseptiasioista tiedustelu ma - pe klo 10 - 15

Voit tehdä kiireettömän asian puitteissa ajanvarauspyynnön sähköisesti milloin vain, mistä vain.

<https://pro.klinik.fi/contact/seinajoki>

2.4.2020

**Päivystysapu, p. 116 117, (24 h/vrk).**

**Ajanvarauksellinen kiirevastaanotto, p. 06 425 5311, ma - pe klo 8 - 18, viikonloppuisin klo 10 - 17.**

**Puhelimessa sinulle annetaan toimintaohjeet.**

**Tietoa koronaviruksesta -puhelinneuvonta tarjoaa yleistä tietoa uudesta koronaviruksesta.**

**Neuvonnan numero on 0295 535 535.**

Puhelinneuvonta on auki arkipäivisin klo 8-21 ja lauantaisin klo 9-15.

Puhelinneuvonnasta ei saa terveysneuvontaa eikä ohjausta päivystyksellisissä akuuteissa oireissa.

**Epäiltäessä koronavirusta potilaan EI tule saapua Isonkyrön terveysseman vastaanoton tiloihin, vaan hänen tulee soittaa sairaanhoitopiirin päivystyspuhelimeen p. 116 117.**

Sairastuneet tutkitaan keskussairaalassa ja asetetaan 14 vuorokauden eristykseen, joka toteutetaan lähtökohtaisesti kotona. Sairaalle altistuneet asetetaan 14 päivän karanteeniin kotiinsa, jos se on mahdollista. Kohdennettuja ohjeita annetaan erikseen kyseisille kuntalaisille tai koululuokille/päiväkodeille.

## **KORONAVIRUKSEN LEVIÄMISEN ENNALTAEHKÄISY**

Hengitystieinfektioita aiheuttavat virukset tarttuvat ilmateitse pisaratartuntana suoraan henkilöstä toiseen tai pinnoille joutuneista sairastuneen limaaeritteistä kosketuksen välityksellä. Kuumeisen hengitystieinfektion aikana ei pidä mennä työpaikalle tai julkisiin kulkuneuvoihin, eikä viedä sairastunutta lasta päivähoitoon.

Tartuntojen välttämiseksi kannattaa yleisestikin huolehtia hyvästä käsihygieniasta pesemällä kädet saippuavesipesulla niistämisien jälkeen ja ennen ruokailua. Käsi-desinfektioainetta voi myös käyttää, jos saippuavesipesua ei ole mahdollista tehdä.

Silmien, suun ja nenän alueiden koskemista likaisilla käsillä tulee välttää, koska virukset leviävät niistä hengitysteihin. Pisaroiden leviämisen voi estää yskimisen ja aivastamisen aikana peittämällä suun nenäliinalla tai yskimällä ja aivastamalla hihaan.

## **Kun hoidat sairastunutta**

Sairastuneelle lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Kuumetta ja särkyä voi lievittää ap-teekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.

2.4.2020

Kun kotona on hengitystieinfektioon sairastunut henkilö, muut samassa taloudessa asuvat voivat pienentää tartuntariskiä välttämällä lähikosketusta sairastuneen kanssa ja huolehtimalla hyvästä käsihygieniasta.

Käsienpesu on tärkeää etenkin silloin, kun olet ollut kosketuksessa sairastuneeseen, oleskellut sairastuneen kanssa samassa tilassa tai käsitellyt nenäliinoja tai pyykkiä.

Tarkkaile sairastuneen vointia ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä terveyskeskukseen.

### **Tartuntariskiä voi kotona pienentää myös seuraavin keinoin**

Jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta henkilöä. Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja.

Jos mahdollista, muiden samassa taloudessa asuvien tulisi olla toisessa huoneessa. Jos tämä ei ole mahdollista, tulisi etäisyyden sairastuneeseen olla vähintään 1 metri. Sairastunut voi esimerkiksi nukkua eri vuoteessa.

Jos kuulut riskiryhmään mutta et voi välttää lähikosketusta sairastuneeseen, harkitse suu-nenäsuojuksen käyttämistä, jos sellainen on saatavilla.

Älä kutsu vierailijoita kotiin sairastamisen aikana.

Huolehdi hyvästä ilmanvaihdosta yhteisissä tiloissa esimerkiksi avaamalla ikkunat wc-tiloissa, keittiössä ja kylpyhuoneessa.

Noudata hyvää käsi- ja yskimishygieniaa. Käytä henkilökohtaista pyyhettä käsien kuivaamiseen.

### **Siivoaminen, pyykinpesu ja puhtaanapito**

Heitä käytetyt nenäliinat ja muut kertakäyttöiset tuotteet roskiin. Muista pestä kätesi, jos kosket käytettyihin nenäliinoihin yms.

Kosketus- ja pöytäpinnat on hyvä pyyhkiä päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella.

Sairastuneiden henkilöiden käyttämiä liinavaatteita, aterimia ja astioita ei tarvitse pestä erikseen.

Pese liinavaatteet tavanomaiseen tapaan. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla tai desinfioivalla aineella.

2.4.2020

## RISKIRYHMIIN KUULUVIEN ASIOINTIAPU

Asiointiavun tarkoituksena on mahdollistaa riskiryhmäläisten välttämättömien asioiden hoitaminen ilman ylimääräisiä kontakteja ja näin välttää itse sairastumiselta. Asioinnissa kannattaa hyödyntää omaa tuttua lähiverkostoa, jonka kanssa on muutenkin tekemisissä kuten perheenjäseniä ja naapureita.

Asiointiapu toteutetaan vapaaehtoisten voimin, jossa kunnan osuus on yhdistää vapaaehtoiset ja avuntarvitsijat.

Nyt on tärkeää, että riippumatta riskiryhmäläisen fyysisestä kunnosta ja terveydentilasta, tulisi heidän välttää kontakteja muiden ihmisten kanssa. Tämä ei kuitenkaan estä normaalia ulkoilua eikä muuta normaalia toimintaa, jossa ei olla kanssakäymisissä muiden kanssa.

Avun pyytämistä ei tarvitse nytkään arastella, eikä apu maksa mitään!

**Asiointiapua varten on avattu puhelinnumero: 050 575 2484**, johon voi ilmoittaa avun tarpeesta tai ilmoittautua itse vapaaehtoiseksi. Asiointiavulle on nyt myös avattu oma sähköposti: [asiointiapu@isokyro.fi](mailto:asiointiapu@isokyro.fi). Asiointiavun ilmoittautumislomakkeet löytyvät Isonkyrön kunnan verkkosivuilta: <https://isokyro.fi/ajankohtaista/Riskiryhmäläisten-asiointiapu--163.html>

## RUOKAHUOLLON JÄRJESTÄMINEN KARANTEENISSA

Terveysviranomaisen tiedustelee karanteeniin asettaessaan henkilöltä ruokahuollon järjestämismahdollisuutta läheisten toimesta. Karanteenissa olevien ruokahuolto järjestetään kunnan sosiaalitoimen kautta, ellei se muuten onnistu. **Tarvittaessa ota yhteyttä kotipalvelun ohjaaja Susanna Takanevaan, p. 050 434 6556.**

## APTEEKKIASIOINTI

Toinen henkilö voi hakea lääkkeitä puolestasi, kun hänellä on mukanaan Kela-korttisi ja tieto noudettavista lääkkeistä. Voit myös soittaa omaan apteekkiisi sopiaaksesi lääkkeiden toimitustavasta, jos apteekkiasiointi ei muuten ole mahdollista. Voit myös kysyä apteekistasi kuljetuspalvelua. Jos Kela-kortin toimittaminen asioivalle on hankalaa, saat toimintaohjeita apteekistasi puhelimitse.

## OMAISHOITAJAN SAIRASTUMINEN KORONAVIRUKSEEN

Jos omaishoidon piirissä olevan hoito ei omaishoitajan sairastuessa ole muulla tavoin järjestettävissä, **tarvittaessa ota yhteyttä kotipalvelun ohjaaja Susanna Takanevaan, p. 050 434 6556 tai asiakasohjaukseen p. 050 4304869.**

## MUUTA LISÄTIETOA:

Omaishoitajaliiton koronasivut: <https://omaishoitajat.fi/korona/>