

Om coronaviruset, COVID-19

Enligt världshälsoorganisationen WHO är coronaviruset en pandemi. En pandemi är en sjukdom som har spridit sig till alla delar av världen. Risken att smittas av coronaviruset har ökat i Finland. Coronaviruset smittar om en människa som har viruset nyser eller hostar.

I Finland och på Åland är det undantagstillstånd. Syftet med undantagstillståndet är att skydda befolkningen. Under undantagstillståndet är skolorna stängda. Undantagstillståndet är till den 13 april 2020, men kan bli längre. Personer som bor i Finland ska inte resa utomlands under undantagstillståndet och personer som är utomlands rekommenderas att komma tillbaka omedelbart.

Råd till allmänheten

- Undvik resande.
- Undvik folksamlingar över 10 personer.
- Var noga med hygien, särskilt handtvätt.
- Stanna hemma särskilt vid feber, förkylningar och andra symtom på luftvägsinfektioner
- Besök inte äldre och sjuka.
- Besök på äldreboenden är förbjudna.
- Personer som är över 70 år ska stanna hemma.

Förhindra att viruset sprids

Alla behöver hjälpa till att stoppa viruset så det inte sprids.

God hygien är det bästa sättet att förhindra coronaviruset och alla andra virus från att spridas.

- Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten. Om du inte kan tvätta händerna, använd handdesinfektion.
- Skydda din mun när du hostar eller nyser. Använd till exempel en näsduk eller armvecket. Hosta eller nys inte i din hand. Håll dig på minst en meters avstånd från någon som hostar eller nyser.
- Ta inte i handen när du hälsar på någon.

Om du har rest utanför Åland

Om du har rest utanför Åland och är frisk och symptomfri:

- Alla personer som återvänder från utlandet ska vara i karantän i två veckor enligt Finlands regering. Ålands landskapsregering rekommenderar karantän 14 dagar även efter resor till övriga Finland. Planera tillsammans med din arbetsgivare.

Ålands landskapsregerings informationstelefon,
tfn 018-25 572 och 018-25 573

- Informationslinjen för frågor som gäller de åtgärder som vidtas med anledning av undantagstillståndet
- infolinjen är öppen på vardagar klockan 8-20.

Symtom på coronaviruset

Symtomen på coronaviruset är ofta lindriga. En del människor har fått svårare symtom. De har oftast haft någon annan sjukdom också, till exempel astma eller en hjärtsjukdom.

Symtom du kan få av coronaviruset:

- feber
- värk i musklerna
- hosta
- svårt att andas
- trötthet

Om du blir sjuk

Vid milda symtom

när du i vanliga fall inte skulle söka vård:

- Stanna hemma tills du varit symtomfri i två dagar, informera arbetsgivaren.
- Kom överens med din arbetsgivare om distansarbete är möjligt.
- Undvik att söka vård och undvik att ringa Coronatelefonen.

Vid måttliga symtom

där du vanligen hade uppsökt hälsocentralen för att få ett sjukintyg:

- Stanna hemma tills du varit symtomfri i två dagar.
- Ring *vid behov* om du känner dig dålig Coronatelefonen 018-535 313.

Vid allvarliga symtom

när du har till exempel hög feber och andnöd:

- Dagtid: ring Coronatelefonen 018-535 313.
- Kvällstid: ring till akuten, tfn 018-5355.
- Behöver du akut hjälp? Ring tfn 112.

ÅHS Coronatelefon, tfn 018-535 313

- öppen på vardagar kl. 8-16 och helger kl. 9-16 för personer som mår dåligt och uppvisar måttliga eller allvarliga symtom.
- Via ÅHS Coronatelefon kan du endast få svar på frågor gällande coronaviruset, symptom och vård.
- är det upptaget kan du ringa sjukvårdsupplysningen tfn 018-538 500.
Vid akuta problem ring tfn 112!

Aktuell information och länkar vidare hittar du på ÅHS hemsida: <https://www.ahs.ax/>