



Anvisningar till dig som har coronavirusinfektion

Prover har visat att du har covid-19, dvs. en infektion med det så kallade nya coronaviruset 2019.

Vad är covid-19 (coronavirus 2019)?

Infektionen ger oftast en lindrig sjukdom med milda luftvägssymtom och feber, men en del blir sjukare med andningsbesvär och behöver vårdas på sjukhus. En del kan även få muskelvärk, halsont, huvudvärk och magbesvär.

Hur smittar covid-19?

Coronavirus smittar genom så kallad dropp- och kontaktsmitta, till exempel när en person nyser eller hostar och sprider smittsamma droppar i luften. Dropparna kan falla på ytor eller föremål och därmed kan smittämnen föras vidare, oftast via händerna. Man är mest smittsam under den tid som man är sjuk och har symtom.

Tid för isolering hemma

Isoleringstiden för en patient med coronavirusinfektion bestäms av smittskyddsläkaren. Isoleringen fortsätter under den av smittskyddsläkaren fastslagna tiden. Om du fortfarande har symtom efter detta fortsätter isoleringen hemma tills du inte har haft symtom på minst två dygn.

Vad innebär isolering hemma/ beslut om isolering

- Stanna hemma tills läkaren som ansvarar för infektionssjukdomar upphäver isoleringen.
- Iaktta god hand- och hosthygien.
- Använd en personlig handduk eller pappershandduk för att torka händerna.
- Se till att ventilationen är bra i gemensamma utrymmen (t.ex. genom att öppna fönstret på toaletten, i badrummet eller köket).
- Använd inte husbolagets gemensamma lokaler, såsom tvättstuga eller bastu.
- De som bor i samma hushåll kan minska risken för infektion genom att undvika närkontakt med den sjuka personen och ha en bra handhygien, särskilt om man har hanterat den sjukas näsdukar och tvätt.
- Om det är möjligt bör personer som bor i samma hushåll vistas i ett annat rum. Om detta inte är möjligt bör avståndet till den sjuka personen vara minst 2 meter. Den sjuka personen bör sova i en annan säng.
- Tvätta sängkläder som vanligt. Tvätta händerna noggrant med tvål och vatten och skölj händerna med alkoholhaltigt handdesinfektionsmedel när du har hanterat smutsig tvätt.

- Tvätta den sjuka personens sängkläder, bestick, och porslin som vanligt.
- Det är bra att torka av kontakt- och bordsytor dagligen med ett vanligt rengöringsmedel. Kontaktytor är bl.a. dörrhandtag, kranar, kylskåpsdörr, kaffebryggare, fjärrkontroller.
- Bjud inte hem besökare under isoleringen.
- Utomhus. Om du har försatts i hemisolering:
 - och har feber, ska du stanna inne och vila.
 - får du inte gå ut, till exempel till butiken eller för att uträtta andra ärenden trots att du känner dig välmående. Du får gå ut med hunden om du inte har det ordnat på annat sätt. Håll dock minst 1–2 meter avstånd till andra personer när du är ute och använd mun- och nässkydd.
 - tvätta händerna omsorgsfullt innan du går hemifrån.

Får jag sjukledighet?

Du får ett isoleringsbeslut enligt lagen om infektionssjukdomar, där dagpenning vid smittsam sjukdom ger full ersättning för inkomstbortfall. Dagpenning vid smittsam sjukdom beviljas för hela perioden som beslutet om frånvaro från arbetet gäller utan en övre gräns.

Hur gör man om symtomen förvärras?

Om dina symtom förvärras (särskilt om det blir svårare att andas eller om du blir andfådd även vid lätta sysslor, till och med i vila eller om du snabbt mår sämre), kontakta

Coronatelefonen tfn 018-535 313

Öppen:

- måndag till fredag kl. 8:00–16:00
- lördag, söndag och helgdagar kl. 9:00–16:00
- övriga tider ring **akuten, tfn 018-535 001**.

Berätta i telefonen att du har en konstaterad coronavirusinfektion.

Om du snabbt börjar må sämre och/ eller har svår andnöd, kontakta eller be din närstående att kontakta Alarmcentralen på numret 112. Alarmcentralen ska endast kontaktas i allvariga fall. Vid samtalet ska man berätta om den konstaterade coronavirusinfektionen.

Vid sjukhusvård

Det är inte alltid nödvändigt att ta kontrollprov från en patient som skrivs ut från sjukhuset, om det inte är särskilt viktigt att se till att patienten har slutat vara smittsam. En sådan situation kan uppstå, till exempel om en person med riskfaktorer bor i samma hushåll som den patient som skrivs ut.

Hur gör man om en familjemedlem också blir sjuk?

Familjemedlemmar som bor i samma hushåll som den sjuka personen har utsatts för coronavirusinfektion och de kan alltså också smittas. De har satts i hemkarantän av läkaren som ansvarar för smittsamma sjukdomar på ÅHS. Om din familjemedlem insjuknar med symtom på coronavirusinfektion, har hon eller han sannolikt en coronavirusinfektion.

Om din familjemedlem har lindriga symtom bör hen ringa till **coronatelefonen**

Öppen:

- måndag till fredag kl. 8:00–16:00
- lördag, söndag och helgdagar kl. 9:00–16:00.

Om symtombilden är allvarligare (till exempel andnöd eller mår snabbt sämre) ring **akuten tfn 018-535 001** eller **alarmcentralen 112**. Vid samtalet ska du berätta om misstanken om coronavirusinfektion.

Karantäns- eller isoleringsbrott är straffbart

Om en smittskyddsläkare ordinerar dig att sitta i karantän eller isolering måste du ovillkorligen följa detta. Om du avbryter karantänen eller isoleringen på egen hand är detta enligt Finlands lag en hälsoskyddsförseelse som är straffbar med böter eller som mest tre månaders fängelse. Detta gäller även om du inte har smittat någon på grund av förseelsen.