



Anvisningar till dig som har coronavirusinfektion

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

Vad är covid-19?

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

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. Smittan kan också spridas via aerosoler i luften (luftburen smitta), varför en god ventilation är viktig för att undvika smitta. Man är mest smittsam under den tid som man är sjuk och har symtom, men kan även vara smittsam 1–2 dagar innan symtomen börjar.

Mer information om smittsamhet finns [här](#)

Tid för isolering hemma

Isoleringstiden för en patient med coronavirusinfektion som vårdas i hemmet är 7–10 dagar och bestäms av smittskyddet. Vid allvarliga symtom kan tiden vara längre.

Isoleringen pågår under hela den fastslagna tiden. Då isoleringstiden är slut bör du ha varit feberfri i två dygn och dina övriga symtom ska klart ha minskat. Detta betyder att du kan ha lindriga symtom såsom snuva, rethosta, förlust av smak och lukt samt trötthet, och ändå avsluta din isolering. Du kan då återgå till jobb/skola/dagvård eftersom du inte längre är smittsam. Om du trots detta inte känner dej arbetsför ska du kontakta din företagshälsovård eller hälsocentralen.

Vad innebär isolering hemma/ beslut om isolering

- Stanna hemma under den fastslagna isoleringstiden.
- 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 närbkontakt med den sjuka personen och ha en bra handhygien, särskilt om man har hanterat den sjukes 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.
- Den som sköter om en covidsjuk person i hemmet ska använda munskydd när man är i samma rum.
- 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 gå ut för att röra på dej och ta frisk luft. Håll dock minst 2 meter avstånd till andra personer när du är ute och använd mun- och nässkydd. Stanna ej och prata med någon. Bor du i flerfamiljshus (t.ex. höghus) iaktta försiktighet i trapphus och undvik att möta någon.
 - får du däremot inte gå till exempel till butiker eller för att uträtta andra ärenden trots att du känner dig välmående.
 - ska du tvätta händerna omsorgsfullt innan du går hemifrån.

Får jag sjukledighet?

Du kan få ett isoleringsbeslut enligt lagen om infektionssjukdomar om du behöver ersättning för inkomstbortfall, behöver uppvisa intyg till skola eller dylikt.

Med beslutet kan du ansöka om dagpenning vid smittsam sjukdom, vilket innebär full ersättning för inkomstbortfall. Dagpenning vid smittsam sjukdom beviljas för hela perioden som beslutet om frånvaro från arbetet gäller. Föräldrar har rätt till ersättning om de behöver vårda ett covidsjukt barn som är yngre än 16 år.

Hur gör man om symtomen förvärras?

Om dina symtom förvärras tex. om du får svårare att andas eller om du blir andfådd även vid lätta sysslor, till och med i vila, eller om snabb försämring, kontakta:

Coronatelefonen tfn 018-535 313

Coronatelefonen är öppen:

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

Om symtombilden är allvarligare till exempel vid svår andnöd eller snabbt försämrat mående ring akuten tfn 018-535 001 eller alarmcentralen tfn 112. Alarmcentralen ska endast kontaktas i allvarliga fall.

Berätta i telefonen att du har en konstaterad coronavirusinfektion.

Vem ska vara i karantän?

Du kan ha varit smittsam redan 48 timmar före dina symtom började. Meddela personer som du träffat i nära kontakt om att du är smittad. Nära kontakt betyder vistelse mer än 10–15 minuter på kort avstånd, tex. ätit tillsammans, åkt bil tillsammans eller på annat sätt vistats inomhus tillsammans.

Dina kontakter behöver vanligen inte försättas i karantän. De får fortsätta arbeta men ska i fem dagars tid:

- minimera sina kontakter
- använda munskydd utanför hemmet
- ha god handhygien
- testa sig vid minsta symtom.

Om dina kontakter arbetar inom sjukvård eller äldreomsorg är det möjligt att de behöver vara i karantän. När smittskyddet kontaktar dig per telefon utreds detta.

De personer som du bor med behöver vanligen försättas i karantän. Karantänstiden bestäms av smittskyddet. Den är vanligen sju dagar. Smittskyddet planerar in en provtagning på den sjätte dagen av karantänstiden.

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 också smittats. De har satts i hemkarantän av smittskyddet på Ålands hälso- och sjukvård (ÅHS) och provtas enligt rutin innan karantänen avslutas.

Om din familjemedlem insjuknar med symtom på coronavirusinfektion kan provtagning göras tidigare. Detta bokas i första hand via ÅHS hemsida www.ahs.ax. Du kan även ringa till coronatelefonen.

Om flera familjemedlemmar insjuknar i liknande symtom behöver inte alla testa sig med PCR-metoden på ÅHS. De ska dock vara isolerade minst 7 dagar sedan symtomen började.

Ett PCR-test behövs dock alltid om du:

- har allvarliga symtom
- behöver få ett intyg om tillfrisknande i coronaintyget på MinaKanta sidor

- behöver ett isoleringsintyg för att ansöka om dagpenning
- tillhör en viss grupp:
 - o arbete inom hälso- och sjukvård
 - o arbete inom äldreomsorg eller socialvårdens boendeservice
 - o hör till riskgrupp för allvarlig covid-19
 - o är gravid
 - o har blivit rekommenderad att gå på test.

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.