

Kotieristysohje

Sinut on asetettu tartuntatautilain 60§ mukaiseen kotieristykseen yleisvaaralliselle tartuntataudin vuoksi. Tästä syystä joudut rajoittamaan toimiasi, kunnes sinua hoitava lääkäri tai hoitaja toisin neuvoo. Pysytköte kotona, pidättäydy vierailuista, äläkä kutsu vieraita luoksesi. Olet eristyksen ajan lääkärin ja/tai hoitajan valvonnassa terveydentilasi suhteen. Yhteydenottotapa terveydenhuoltoon sovitaan jokaisen kohdalla tapauskohtaisesti.

Eristyksen aikana sinun ei ole luvallista

- Mennä työpaikalle. Etätöiden tekeminen kotoa käsin on mahdollista ja siitä voit sopia työnantajasi kanssa.
- Mennä kouluun tai muuhun opiskelupaikkaan. Koulu antaa sinulle ohjeet mahdollisesta etätöskentelystä.
- Mennä kirkkoon, moskeijaan tai vastaavaan paikkaan.
- Mennä ravintolaan, kauppaan, kauppakeskukseen tai muihin julkisiin tiloihin.
- Käydä uimahallissa tai muissa vastaavissa liikuntapaikoissa.
- Käydä muissa harrastepaikoissa.
- Käydä teatterissa, elokuvissa, ravintoloissa tai baareissa.
- Käyttää julkisia kulkuneuvoja kuten junaa, linja-autoa tai taksia.
- Kutsua vieraita kotiisi tai mennä vierailulle.
- Käyttää kotona ulkopuolista siivoojaa tai muuta työntekijää. Tämä ei koske kotihoitoa, kotisairaanhoidoa tai muuta vastaavaa palvelua. Näiden henkilöiden pitää olla tietoisia karanteenistasi ennen kotiisi saapumista.

Kotona

- Vältä lähikontaktia (alle 2 m) muuhun perheeseen, paitsi jos he ovat jo sairastaneet /sairastavat samaa tautia
- Nuku yksin omassa huoneessasi.
- Tuuleta huone avaamalla ikkuna aamuisin ja iltaisin vähintään 15 minuutin ajaksi.
- Suojaa suusi ja nenäsi tiiviisti kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta tiiviisti puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi. Sulje nenäliina muovipussiin heti käytön jälkeen ja/ tai laita se jäteastiaan. Pese kädet vedellä ja saippualla ja/ tai käytä käsihuuhdetta.
- Käyttämäsi ruokailuvälineet voidaan pestä normaalisti.
- Kotisi voidaan siivota normaalisti.
- Eritteet kuten oksennukset tai yskökset pyyhittää kodissa olevilla pesuaineilla, mahdollisuuksien mukaan desinfektioaineella
- Vaatteet sekä vuodevaatteet pestään pesukoneessa normaalisti.

Ulkona

- Vältä liikkumista myös ulkotiloissa
- Mikäli asut pientalo- tai haja-asutusalueella, voit ulkoilla omassa pihapiirissäsi, mutta et saa olla kontaktissa muihin henkilöihin, pidä aina yli 2 m etäisyys
- Jos asut kaupunkialueella tai kerrostalossa, älä ulkoile, pidä yli 2 m etäisyys muihin henkilöihin.

- Kulje hississä aina yksin ja käytä nenäliinaa tai suu-nenäsuojaa suusi ja nenäsi edessä. (Jos joudut lähtemään esim. sairaalaan tai tutkimuksiin)
- Lemmikkien ulkoilutus on sallittua, ellei taloudessasi ole ketään muuta ulkoiluttajaa eikä asiaa saada mitenkään järjestettyä. Pidä yli 2 m etäisyys muihin henkilöihin.
- Älä koske paljain käsin esim. yleisten paikkojen kaiteisiin, kahvoihin tai painikkeisiin

Ruokahuolto

- Muualla asuva läheisesi tai ystäväsi voi käydä puolestasi kaupassa ja jättää ostokset ovellesi. Toimituksen on kuitenkin tapahduttava ilman kontaktia ostosten toimittajaan.
- Voit tilata netin kautta ruokakassin tai ruokalähetysten kotiisi. Maksun ja toimituksen on kuitenkin tapahduttava ilman kontaktia ruuan toimittajaan.
- Mikäli ruokahuolto ei muutoin onnistu, niin siitä vastaa tartuntatautilain 68§ mukaisesti kotikuntasi. Silloin ruokahuollon järjestelyt laaditaan aina tapauskohtaisesti.

Muuta

- Tartuntatautipäiväraha korvaa ansionmenetystä, jos sinut on määrätty olemaan poissa työstäsi, karanteeniin tai eristykseen tartuntataudin leviämisen estämiseksi. Voit saada tartuntatautipäivärahaa, vaikka et ole työkyvytön. Sairaanhoidopiirin tai kotikuntasi tartuntataudeista vastaava lääkäri tekee päätöksen kotieristyksestä ja kirjaa sen sairaskertomukseen. Tartuntataudeista vastaavan lääkärin allekirjoittamalla SVA-todistuksella voit hakea Kelalta tartuntatautipäivärahaa karanteenisijalle.
- Jos joudut eristyksen aikana käyttämään ambulanssia, kerro olevasi karanteenissa soittaessasi hätäkeskukseen.
- Jos sinulla on eristysaikana sovittu käynti terveydenhuollossa (esim. laboratorio, röntgen, lääkärin tai hoitajan vastaanotto), ota puhelimitse yhteyttä kyseiseen yksikköön ja kerro, että olet tartuntatautilain mukaisessa eristyksessä. Saat silloin tarkemmat ohjeet hoidon ajankohdasta. Toivottavaa on, että aikasi voitaisiin siirtää myöhempään ajankohtaan.

Yhteystietoja:

Kotikuntasi tartuntataudeista vastaava hoitaja: