

Karanteeniohje

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

Karanteenin 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 etätyöskentelystä.
- 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 siivoajaa tai muuta työntekijää. Tämä ei koske kotihoitoa, kotisairaanhoidoa tai muuta vastaavaa palvelua. Näiden henkilöiden pitää olla tietoisia karanteenistasi ennen kotiisi saapumista.

Kotona

- Voit oleskella samoissa tiloissa muun perheesi kanssa
- 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

- Mikäli asut pientalo- tai haja-asutusalueella, voit ulkoilla omassa pihapiirissäsi, mutta et saa olla suorassa kontaktissa oman taloutesi ulkopuolisiin henkilöihin, pidä yli 2 m etäisyys muihin henkilöihin.
- Jos asut kaupunkialueella tai kerrostalossa, voit ulkoilla kotisi lähistöllä, mutta et saa olla suorassa kontaktissa oman taloutesi ulkopuolisiin henkilöihin, pidä yli 2 m etäisyys muihin henkilöihin.
- Kulje hississä aina yksin.

- Lemmikien ulkoilutus on sallittua, ellei taloudessasi ole ketään muuta ulkoiluttajaa. Pidä yli 2 m etäisyys muihin henkilöihin.
- Voit liikkua yksityisautollasi, mutta et saa mennä paikkoihin, joissa saatat joutua suoraan kontaktiin (alle 2 m) oman taloutesi ulkopuolisiin henkilöihin. Voit siis halutessasi kuitenkin käydä autollasi esim. loma-asunnollasi.
- Älä koske paljain käsin esim. yleisten paikkojen kaiteisiin, kahvoihin tai painikkeisiin

Ruokahuolto

- Samassa taloudessa kanssasi asuva perheenjäsenesi voi käydä normaalisti kaupassa, mikäli häntä ei ole myös määrätty karanteeniin.
- 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.

Muut perheenjäsenet

- Muut perheenjäsenesi elävät normaalia arkea. Perheenjäsenesi eivät ole karanteenissa, mikäli he eivät ole itse olleet lähikontaktissa yleisvaaralliseen tartuntatautiin sairastuneeseen henkilöön eli altistuneet tartunnalle. Tilanne muuttuu, jos sinä (karanteeniin määrätty henkilö) sairastut.
- Mikäli kanssasi samassa taloudessa asuu ikääntyneitä tai perussairaita henkilöitä, heidän mahdollisuutensa asua yhdessä kanssasi karanteenin aikana arvioidaan yksilöllisesti.

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 kirjallisen päätöksen karanteeniin asettamisesta. Voit käyttää tämän päätöksen kopiota tai vaihtoehtoisesti tartuntataudeista vastaavan lääkärin allekirjoittamaa SVA-todistusta hakiessasi Kelalta tartuntatautipäivärahaa karanteenisi ajalle.
- Alle 16-vuotiaan lapsen huoltajana voit saada tartuntatautipäivärahaa, jos lapsesi on määrätty olemaan kotona tartuntataudin vuoksi etkä voi siksi mennä töihin.
- Jos joudut karanteenisi aikana käyttämään ambulanssia, kerro olevasi karanteenissa soittaessasi hätäkeskukseen.
- Jos sinulla on karanteeniaikana sovittu käynti terveydenhuollossa (esim. laboratorio, röntgen, lääkärin tai hoitajan vastaanotto), ota puhelimitse yhteyttä kyseiseen yksikköön ja kerro, että olet tartuntatautilain mukaisessa karanteenissa. Saat silloin tarkemmat ohjeet hoidon ajankohdasta. Toivottavaa on, että aikasi voitaisiin siirtää myöhempään ajankohtaan.

Yhteystietoja:

Kotikuntasi tartuntataudeista vastaava hoitaja: Puh:

Sairaanhoidopiirin tartuntatautihoitaja: Puh. 044 707 6438