

Ohje kotiinsa karanteeniin tai eristykseen määrätyle henkilölle

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Sinut on asetettu tartuntatautilain 60§ mukaiseen karanteeniin / eristykseen (yliviivataan tarpeeton) yleisvaaralliseen tartuntatautiin (ohjeen antaja nimeää tähän):

_____ **sairastumisen** / sille **altistumisen** perusteella (yliviivaa tarpeeton). Tästä syystä joudut rajoittamaan toimiasi, kunnes sinua hoitava lääkäri tai hoitaja toisin neuvoo. Pysytele kotona, pidättäydy vierailuista ja älä kutsu vieraita luoksesi. Olet karanteenin / eristyksen ajan lääkärin ja / tai hoitajan valvonnassa terveydentilasi suhteen. Yhteydenottotapa terveydenhuoltoon sovitaan jokaisen kohdalla tapauskohtaisesti.

Karanteenin/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 etätyöskentelystä.
- Mennä kirkkoon, moskeijaan tai vastaavaan paikkaan.
- Mennä kauppaan, kauppakeskukseen tai muihin julkisiin tiloihin.
- Käydä uimahallissa tai muissa vastaavissa liikuntapaikoissa.
- Käydä muissa harrastepaikoissa.
- Käydä teatterissa, elokuvissa, ravintoloissa tai baareissa.
- Käydä parturissa, kosmetologilla, hierojalla ja jalkahoitajalla.
- 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

- Voit oleskella samoissa tiloissa muun perheesi kanssa. Oireisena pidä 1–2 metrin etäisyys muihin henkilöihin.
- 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 pyyhitään kodissa olevilla pesuaineilla, mahdollisuuksien mukaan desinfektioaineella
- Vaatteet sekä vuodevaatteet pestään pesukoneessa normaalisti.

Ulkoilu

Jos olet **kotieristyksessä**

- kuumeisena sinun on pysyttävä kotona lepäämässä.
- mikäli asut pientalo- tai haja-asutusalueella, voit kuumeen poistuttua ja voinnin mukaan ulkoilla omassa pihapiirissäsi, mutta et saa olla suorassa kontaktissa oman taloutesi ulkopuolisiin henkilöihin, pidä vähintään 2 metrin etäisyys muihin henkilöihin.
- pese huolellisesti kädet ennen kuin poistut kotoa
- jos asut kaupunkialueella tai kerrostalossa, et voi poistua asunnostasi ulkoilemaan tai talon tiloihin.

Jos olet **karanteenissa**, voit ulkoilla, **jos sinulla ei ole hengitystieinfektion oireita:**

- pese huolellisesti kädet ennen kuin poistut kotoa.
- mikäli asut pientalo- tai haja-asutusalueella, voit ulkoilla omassa pihapiirissäsi, mutta et saa olla suorassa kontaktissa oman taloutesi ulkopuolisiin henkilöihin, pidä vähintään 2 metrin 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 metrin etäisyys muihin henkilöihin.
- kulje hississä aina yksin.
- lemmikkien ulkoilutus on sallittua, ellei taloudessasi ole ketään muuta ulkoiluttajaa. Pidä vähintään 2 metrin etäisyys muihin henkilöihin.
- voit liikkua yksityisautollasi, mutta et saa mennä paikkoihin, joissa saatat joutua suoraan kontaktiin (alle 2 metriä) oman taloutesi ulkopuolisiin henkilöihin.

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 ruokalähetyksen kotiisi. Maksun ja toimituksen on kuitenkin tapahduttava ilman kontaktia ruuan toimittajaan.

- Mikäli ruokahuolto ei muutoin onnistu, siitä vastaa tartuntatautilain 68§ mukaisesti kotikuntasi. Silloin ruokahuollon järjestää kunnan sosiaalipäivystys.

Muut perheenjäsenet

- Kun perheessä **on todettu** jollakin perheenjäsenellä yleisvaarallinen tartuntatauti, koko perhe on karanteenissa, ja noudattaa kaikilta osin tätä ohjetta.
- Mikäli kanssasi samassa taloudessa asuu ikääntyneitä tai perussairaita henkilöitä, terveyskeskuksen tartuntataudeista vastaava arvioi heidän mahdollisuutensa asua yhdessä kanssasi yksilöllisesti.
- Jos perheessäsi on karanteeniin yleisvaaralliselle tartuntataudille **altistumisen** vuoksi määrätty perheenjäsen, muut perheenjäsenet elävät normaalia arkea. Perheenjäsenesi eivät ole karanteenissa, mikäli he eivät ole itse olleet lähikontaktissa yleisvaaralliseen tartuntatautiin sairastuneeseen henkilöön eli altistuneet tartunnalle. Tilanne muuttuu, jos altistumisen vuoksi karanteeniin määrätty henkilö sairastuu.

Muuta

- Jos sinulla on karanteenisi / eristyksesi aikana ennalta sovittu vastaanottoaika terveydenhuollon toimipisteeseen, tulee sinun olla etukäteen yhteydessä sinne, ja kertoa olevasi karanteenissa / eristyksessä. Ilman etukäteisilmoitusta vastaanotolle ei pidä mennä. Yleissääntönä on, että vastaanottoa tai toimenpidettä siirretään, kunnes tartuntavaara on ohi.
- 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 eristämisen- / karanteenipäätöksen 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 / eristyksesi aikana käyttämään ambulanssia, kerro olevasi karanteenissa / eristyksessä soittaessasi hätäkeskukseen.

Yhteystietoja:

Kotikuntasi tartuntataudeista vastaava lääkäri tai hoitaja: Puhelin _____

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.