

Tiedotus koronavirustilanteesta Posion kunnassa

Valtioneuvosto päätti 16.3.2020, että Suomessa vallitsevat valmiuslain mukaiset poikkeusolot ja on sen vuoksi antanut suosituksia kuntien palveluiden muutoksista ja rajoituksista.

Lapissa ja Posiolla koronavirustilanne on rauhallinen. Posion kunnassa olemme varautuneet toimintaa sopeuttamalla mahdolliseen koronavirusepidemiaan.

Tartuntavaaran vuoksi muun muassa 70 vuotta täyttäneiden liikkumista Suomen hallitus on rajoittanut suojellakseen teitä mahdollisilta koronavirustartunnoilta. Arkielämässä tartuntoja voi ehkäistä huolehtimalla käsien pesemisestä ja välttämällä kanssakäymistä muiden kanssa.

APUA SAATAVILLA

Yli 70-vuotiaat ja riskiryhmään kuuluvilla on mahdollista saada asiointiapua (kauppa-, apteekki- ja pankki-asiat) puhelinnumerosta **040 8012429**.

S-marketissa on varattu kauppa-asiointiaikaa klo 8-9 riskiryhmään kuuluville sekä ikäihmisille.

Sosiaalityöhön liittyvissä asioissa (ikäihmisten palvelut, toimeentulotuki, omaishoidon ja perheiden tuki), yhteydenotot palveluneuvonnan numeroon **040 8012378**.

Jos koet terveydentilassa muutoksia, jotka vaativat kiireellistä hoitoa, tai sinulla on äkillisen hengitystietulehduksen oireet, kuten **kuumetta, yskää, hengenahdistusta, lihaskipua tai väsymystä. Soita: Posion terveyskeskus** puh 016 254100 **saadaksesi ohjausta ja neuvontaa. On tärkeää, ettet lähde vastaanotolle ennen kuin olet ollut sinne yhteydessä puhelimitse.** Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla.

Ohjeita saatte myös valtakunnallisesta neuvontapuhelimesta numerossa 029 553 5535 arkisin kello 8–21 ja lauantaisin kello 9–15.

- Lisäksi muistathan omaolo-palvelun: [Oireiden arviointi Omaolo-palvelussa](#). Lisätietoa koronaviruksesta löytyy THL:n verkkosivuilta.

Jos tarvitset tai läheisesi tarvitsee keskustelutukea, soita Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n: Saila puh 044 2301 439, Laila puh 044 2315 381.

Läheiset arjessa mukana - vierailut vain terveinä

On tärkeää, että ikäihmisten hoitoon kiinteästi osallistuvat perheenjäsenet tai muut läheiset ovat edelleen mukana heidän arjessaan. Näitä ovat esimerkiksi kauppa-apu sekä siivousapu. Pyydämme, että muutoin asiakkaan kotona vierailut pidetään mahdollisimman vähäisinä. Noudattakaa vierailujen yhteydessä hyvää käsi- ja yskimishygieniaa. Ettehän myöskään vieraile iäkkään omaisenne luona sairaana. Tällä hetkellä ei-välttämättömät vierailut tulee jättää tauolle ja ikäihmisten sekä riskiryhmään kuuluvien tulisi pysyä kotona.

Kotihoidon palvelut

Kotihoidon palvelut jatkuvat palvelu- ja hoitosuunnitelman mukaisesti. Tiedotamme asiakkaita, jos joudumme muuttamaan kotihoidon palvelutasoa koronavirustilanteessa välttämättömien palvelujen turvaamiseksi. Henkilökuntamme noudattaa kotihoidon asiakkaidensa hoidossa THL:n ohjeistamaa hyvää käsihygieniaa sekä suojaukset ovat THL:n ohjeiden mukaisia. Mikäli olette kotihoidon asiakas, tarvittaessa voitte olla yhteydessä alueenne omaan kotihoidon sairaanhoitajaan.

Kun sairastut

- Vältä läheistä kontaktia muihin. Pysyttele kotona, kunnes kuume ja muut oireet ovat olleet poissa vähintään vuorokauden. Hengitystieinfektio paranee useimmiten noin viikon kotilevolla.
- Älä käytä taloyhtiön yhteisiä tiloja, kun olet sairas.
- Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Kuumetta ja särkyä voit lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.
- Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta.
- Tarkkaile vointiasi ja soita tarvittaessa terveyskeskukseen, jos vointisi laskee, soita 016 254100. Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla.

OHJEITA KOTIIN:

- Jos mahdollista, muiden samassa taloudessa asuvien tulisi olla toisessa huoneessa. Jos tämä ei ole mahdollista, tulisi etäisyyden sairastuneeseen olla vähintään 1 metri. Sairastunut voi esimerkiksi nukkua eri vuoteessa.
- Jos kuulut riskiryhmään mutta et voi välttää lähikosketusta sairastuneeseen, harkitse suun- nenäsuojuksen käyttämistä, jos sellainen on saatavilla.
- Älä kutsu vierailijoita kotiin sairastamisen aikana.
- Huolehdi hyvästä ilmanvaihdosta yhteisissä tiloissa esimerkiksi avaamalla ikkunat wc-tiloissa, keittiössä ja kylpyhuoneessa.
- Noudata hyvää käsi- ja yskimishygieniaa. Käytä henkilökohtaista pyyhettä käsien kuivaamiseen.
- Heitä käytetyt nenäliinat ja muut kertakäyttöiset tuotteet roskeen. Muista pestä kätesi, jos kosket käytettyihin nenäliinoihin yms.
- Kosketus- ja pöytäpinnat on hyvä pyyhkiä päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella.
- Sairastuneiden henkilöiden käyttämiä liinavaatteita, aterimia ja astioita ei tarvitse pestä erikseen.
- Pese liinavaatteet tavanomaiseen tapaan. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla tai desinfioivalla aineella.