

# KORONAEPIDEMIA SUOSITUKSET POSIOLLA

päivitys 28.10.2020

## Kokoontumisrajoitukset ja suositukset

Lapin aluehallintoviraston 23.10.2020 päätöksen mukaisesti yli 50 henkilön sisä- ja ulkotiloissa järjestettävät yleisötilaisuudet ja yleiset kokoukset on kielletty ajalla 1.- 30.11.2020. Sisätiloissa ja alueellisesti rajatuissa ulkotiloissa voidaan kuitenkin järjestää yleisötilaisuuksia ja yleisiä kokouksia, joihin osallistuu yli 50 henkilöä edellyttäen, että turvallisuus niissä voidaan varmistaa. Määräys on voimassa 1.11-30.11.2020.

- Kunnan tarjoamissa tiloissa, valtuustosalissa, saa kokoontua korkeintaan 50 henkilöä. Kun tilassa kokoontuu yli 10 henkilöä, osallistujan on käytettävä kasvomaskia. Tilaisuuden järjestäjä vastaa turvallisuudesta.
- Kokoukset tulee järjestää etäkokouksina tai tiloissa, joissa on mahdollista varmistaa turvaetäisyydet. Huomioithan, että kokouksen järjestäjä vastaa tilaisuuden turvallisuudesta.
- Mikäli kokous järjestetään kunnan tarjoamassa tilassa, on suositeltavaa, että tilaisuuden järjestäjä kerää osallistujalistan (henkilön nimi ja puhelinnumero). Säilytä osallistujalista vähintään 21 päivää, minkä jälkeen se tulee hävittää. Osallistujille tulee kertoa, miksi tieto kerätään ja mihin sitä käytetään; osallistujalista auttaa mahdollisen tartuntaketjun selvittämistä. Katso tarkemmin henkilötietojen käsittelystä <https://tietosuoja.fi/koronavirus>
- Koulutuksien osalta suositellaan vain etäkoulutuksiin osallistumista.
- Sovi esimiehen kanssa etätöiden tekemisestä niin paljon kuin se on mahdollista.
- Käytä kasvomaskia yleisissä tiloissa. Vahva maskisuositus kaikille kuntalaisille julkisissa tiloissa.
- Riskiryhmään kuuluvien, ml. 70 vuotta täyttäneet on hyvä rajoittaa osallistumista kokoontumisiin ja yleisissä tiloissa liikkumista sekä tilanteissa, joissa turvaetäisyyttä ei ole mahdollista varmistaa. Kasvomaskien käyttö on suositeltavaa.
- Toimipaikkakokoukset ja työpalaverit tulee järjestää etäyhteyksin tai turvavälit varmistuen ja mikäli se ei olosuhteiden vuoksi ole mahdollista, osallistujien on käytettävä kasvomaskeja. Tämä koskee muitakin kuin kunnan tiloissa järjestettäviä kokouksia.
- Mahdolliset TYHY / TYKY tapahtumat tulee järjestää turvaetäisyydet huomioiden ulkotiloissa.
- Työyhteisöjen illanviettoja, pikkujouluja yms. ei tulisi järjestää vapaa-ajallakaan.

## Terveyskeskus ja asumisyksiköt, terveydenhuollon henkilöstö

- Kaikissa potilaiden, omaisten yms. lähikontakteissa on myös henkilökunnan käytettävä kirurgista suu-nenäsuojainta.
- Vieraillessasi omaisesi luona sosiaali- ja/tai terveydenhuollon yksikössä, noudata seuraavia ohjeita:
  - sovi vierailustasi etukäteen henkilökunnan kanssa
  - käytä kirurgista suunensuojainta
  - huolehdi hyvästä käsihygieniasta
  - pidä turvaetäisyys
  - korkeintaan 2 vierasta kerrallaan yhdelle potilaalle/asiakkaalle
  - vierailut vain potilaan/asiakkaan omassa tilassa tai vierailuille osoitetussa tilassa, jossa ei ole muita potilaita/asiakkaita tai mahdollisuuksien mukaan ulkotiloissa
  - Mikäli sinulla on vähäisiäkin infektio-oireita, vierailu ei ole sallittu
  - kts. tarkemmin LSHP ohje 20.8.2020

## Koronavilkku

Koronavilkun hälytys merkitsee vain mahdollista altistumista. Pelkkä Vilkun hälytys ilman oireita ei ole peruste työstä poissaololle. Jos Koronavilkku on hälyttänyt, toimi Koronavilkun ohjeiden mukaan, katso tarkemmin <https://koronavilkku.fi/>, ja ota yhteyttä esimieheesi.

Mikäli sinulla on koronaan viittaavia oireita, tee oireiden oma arviointi Omaolo-palvelussa <https://www.omaolo.fi/> tai ota yhteyttä välittömästi terveyskeskukseen p. 016 – 25400. Vaikka sinulla ei ole oireita, käytä **kaikissa lähikontakteissa kasvomaskia**.

Sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöille on annettu omat toimintaohjeet, noudata niitä.

## Epäiletkö saaneesi koronatartunnan?

Koronaviruksen aiheuttaman hengitystieinfektion oireita voivat olla kuume, yskä, hengenahdistus, flunssa, lihaskivut ja mukana voi olla vatsaoireita, pahoinvointia tai ripuli. Samanlaisia oireita aiheuttavat myös tavanomaiset flunssavirukset ja influenssavirus. Oireina voi olla edellä mainitun lisäksi haju- ja makuaiistin menetys. Siksi pelkkien oireiden perusteella ei voi tietää, sairastaako normaalia flunssaa vai koronavirusinfektiota. Koronavirustesti otetaan myös lieväoireiselta potilaalta.

Valtaosa koronavirukseen sairastuneista toipuu viikon kotilevolla. On tärkeää, että sairastat kotona, joten älä mene oireisena töihin tai kouluun. Muista myös perua tai siirtää kaikki mahdolliset vastaanottoaikasi.



Oireena voi olla myös maku- ja/ tai hajuaistin menetys.

- Vaikka oireesi ovat lieviä ota yhteyttä terveyskeskukseen p. 016 254 100.
- Muistathan, että voit tehdä koronavirustaudin oirearvion Omaolo-palvelussa <https://www.omaolo.fi/>
- Testituloksen valmistumisessa kestää muutamia päiviä. Jos tulos on positiivinen, sinulla on koronavirus. Positiivisesta testituloksesta soitetaan sinulle ja saat lisäohjeet.
- Negatiivisesta vastauksesta ei ilmoiteta erikseen, löydät vastauksen kanta.fi –palvelusta omista terveystiedoistasi. Jos tulos on negatiivinen, sinulla ei ollut näytteenottohetkellä koronavirustartuntaa. Jos negatiivisen vastauksen jälkeen oireesi pitkittyvät tai hankaloituvat, ota uudelleen yhteyttä p 016-25400.
- Vaikka testitulos on negatiivinen vältä ihmiskontakteja, kunnes olet oireeton.
- Koronanäytteen tuloksen löydät myös Omakannasta <https://www.kanta.fi/omakanta>

## Miten suojaudun ja suojaan muita?

- Viruksen leviämisen ehkäisyssä tärkein asia on tartuntaketjun katkaiseminen.
- Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta
- Vähennä lähikontakteja
- Älä vieraile iäkkäiden ja muiden riskiryhmiin kuuluvien luona, jos sinulla on vähäisiäkin hengitystieinfektion oireita

Posion kunta jakaa vähävaraisille tarkoitettuja kasvomaskeja perusturvatoimistossa (ma-pe klo 9-15)

Katso suositus kasvomaskein käytöstä kansalaisille (THL) <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/suositus-kasvomaskien-kaytosta-kansalaisille>

## Valtakunnallinen neuvontapuhelin

- Valtakunnallinen neuvontapuhelin palvelee numerossa 029 553 5535 arkisin kello 8–21 ja lauantaisin kello 9–15. Numerosta saa yleistä tietoa koronaviruksesta, mutta ei terveysneuvontaa eikä ohjausta päivystyksellisissä akuuteissa oireissa.

Kouluikäisen ja alle kouluikäisen lapsen sairastuessa, katso ohje **Lapsen sairastuminen –ohje huoltajalle** <http://www.posio.fi/tiedote/koronatiedotteet> ja [www.lshp.fi/ohjeita](http://www.lshp.fi/ohjeita) potilaalle.

<https://koronaturvallinenlappi.fi/> sivustolta löydät Ajantasaisen koronatiedon ja ohjeet.

Posiolla 28.10.2020

Posion kunnan poikkeusolojen johtoryhmä ja korona -johtoryhmä