

## Ohjeita eristykseen ja karanteeniin koronavirustilanteessa

- COVID-19-koronavirus on yleisvaarallinen tartuntatauti, jonka leviämistä pyritään estämään eristys- ja karanteenitoimilla.
- Karanteeni tarkoittaa terveen henkilön liikkumisvapauden rajoittamista.
- Sairastunut asetetaan eristykseen. Eristys tarkoittaa, että tarttuvaa tautia sairastava henkilö eristetään terveistä. Henkilö voi olla eristyksessä sairaalassa, kotona tai asumispalveluyksikössä. Kun henkilö on sairastunut koronavirukseen ja hän on terveydenhuollon toimintayksikön hoidossa tai seurannassa tai asuu asumispalveluyksikössä, eristys toteutetaan kyseisessä hoitoyksikössä.
- Rajoittamistoimia on tärkeä noudattaa, sillä koronavirus voi tarttua jo ennen varsinaisten oireiden puhkeamista. Noudattamalla ohjeita eristyksen ja karanteenin aikana suojaat muita ihmisiä tartunnalta.
- Päätöksen karanteeniin tai eristykseen asettamisesta tekee kuntayhtymän tartuntataudeista vastaava lääkäri. Viranomaispäätös karanteenista tulee postitse kotiin. Tällä päätöksellä voi hakea tartuntatautipäivärahaa Kelasta, mikäli eristyksestä tai karanteenista seuraa ansionmenetyksiä. Työttömiä suositellaan olemaan yhteydessä TE-toimistoon.
- Huoltaja valvoo alaikäisen lapsen karanteenia tai eristystä. Alle 16-vuotiaan huoltajalla on oikeus tartuntatautipäivärahaan, jos lapsi on määrätty karanteeniin ja huoltaja ei siksi voi tehdä työtä.

## Jos saat positiivisen tuloksen koronavirustestistä

- Positiiviset laboratoriossa tutkitut koronaviruksenäytteet Keusoten tartunnanjäljitys saa tiedoksi HUS Haavitietojärjestelmästä, sekä suoraan yksityisistä laboratorioista. Tartunnanjäljityksen ruuhkan vuoksi Keusote lähettää tekstiviestillä ohjeet positiivisen koronatuloksen saaneille. Tekstiviestissä on ohje eristykseen, eristyksen kesto on 10 vrk sairastumisesta tai oireettomalla näytteenotosta.
- Tartunnanjäljitys tarkastaa jokaisen tietoon tulleen koronapositiivisen näytteen, henkilön oireiden alun ja onko henkilö noudattanut eristystä. Tietojen perusteella Keusote lähettää viranomaispäätöksen otteen eristyksestä tartunnan saaneen kotiosoitteeseen postissa. Tämä ote tulee liittää Kelalle tehtävään anomukseen ansionmenetyksen korvaamisesta.
- **Jos olet saanut positiivisen tuloksen antigeenipikatestistä (kotitestistä)**, sinun on tärkeää välttää vapaaehtoisesti kontakteja kodin ulkopuolisiin ihmisiin kymmenen vuorokauden ajan. Aika lasketaan oireiden alusta. Tänä aikana sinun tulisi toimia siten kuin toimit, jos tartuntatautilääkäri olisi määrännyt sinut viralliseen eristykseen. Kotitestin positiivinen tulos tulee varmentaa terveydenhuollossa tehdyllä testillä, jos on tarve saada virallinen eristyspäätös. Jos sinulla ei ole mahdollisuutta etätyöhön, ja sinulle syntyy ansionmenetystä työstä poissaolon vuoksi, tarvitset eristyspäätöksen.
- Verisuonitukosten estolääkitys arvioidaan yksilöllisesti Koronahoitopuhelimessa, jos olet raskaana tai vasta synnyttänyt, tai sinulla on yskää, kuumetta tai hengenahdistusta, JA aikaisempi veritulppa tai perussairauksia tai yli 60-vuotiaan vuodelepo pitkittyy.

## Koronatartunnan saaneen perheenjäsenet ja muut lähikontaktit

- Jos altistuneella perheenjäsenellä tai muulla pitkäaikaisella lähikontaktilla ei ole yhtään tai vain yksi koronarokote, hänen tulisi jäädä kotiin ja välttää lähikontakteja.
- Jos altistuneella perheenjäsenellä on tartuntaan sopivia oireita, hänen tulee jäädä kotiin sairastamaan riippumatta rokotussuojasta.
- Suurimmasta osasta Huslabin positiivisista koronanäytevastauksista saadaan samalla tieto siitä, onko kyseessä omikronepäilystä (s-geeninegatiivisuus). Tämä tieto on Keusoten lähettämässä tekstiviestissä tartunnan saaneelle.
- Kun tartunnan epäillä olevan omikronmuunnos, neuvotaan altistuneita perheenjäseniä ja muita pitkäaikaisia lähikontakteja jäämään karanteeniin 10 vuorokauden ajaksi altistumisesta, **jos altistuneilla ei ole kolmea koronarokoteannosta.**
- Jos positiivinen vastaus on saatu kotipikatestillä, ei ole mahdollista tietää onko kyseessä omikronmuunnos. Omikronmuunnos näyttää leviävän herkästi, ja on mahdollisesti valtavirus jo vuoden 2021 loppuun mennessä. Suosittelemme omaehtoisesti toimimaan samankaltaisesti kuin kyseessä olisi omikronmuunnos.
- Tilanteessa, jossa tartunnan jäljitys tietää, että kyseessä ei ole omikronepäily, kahdesti rokotettuja ei ole pääsääntöisesti asetettu karanteeniin, jos iän ja terveydentilan perusteella rokotusvasteen oletetaan olevan hyvä. Koska kahdesti rokotettukin voi sairastua ja levittää koronavirusta, käytetään karanteenitoimia edelleen tarvittaessa tilanteissa, joissa on riski esimerkiksi laitosepidemialle.
- Perhealtistuksissa ensimmäisen henkilön sairastuttua, muiden perheenjäsenten karanteenin pituus on 10 vuorokautta. Aika lasketaan sairastuneen henkilön oireiden alkamisesta. Jos tartunnan saanut on oireeton, aika lasketaan näytteenottopäivästä. Jos samassa taloudessa toinen tai useampi henkilö sairastuu, karanteenia jatketaan. Tällöin aika lasketaan viimeisenä sairastuneen henkilön oireiden alusta. Jos tartunnan saanut henkilö on oireeton, aika lasketaan näytteenottopäivästä.

## Miten toimit, jos olet eristyksessä tai karanteenissa?

- Karanteenin tai eristyksen aikana tulee pysytellä kotona. Kotiin ei saa kutsua vieraita tai ottaa ulkopuolisia työntekijöitä.
- Kauppa- ja apteekkiasiointi tulee hoitaa joko verkkopalveluna tai esimerkiksi tuttavien hyödyntäen ilman lähikontaktia.
- Saat ulkoilla, kun huomioit että pidät perheen ulkopuolisin henkilöihin useiden metrien välimatkan. Olet itse vastuussa riittävän etäisyyden säilymisestä. Ulkoile paikoissa, missä ei liiku muita ihmisiä. Yleisille liikuntapaikoille ei saa mennä.
- Jos sinut on asetettu eristykseen, on hyvä mahdollisuuksien mukaan välttää läheistä kanssakäymistä myös oireettomien perheenjäsenten kanssa, jotta et tartuta läheisiäsi. Aikuisella tai nuorella voi olla mahdollisuus olla omassa erillisessä huoneessa ja liikkua vain suunnitellusti maskia ja turvaväliä käyttäen yhteisissä tiloissa. Joskus sairastuneen käyttöön voidaan antaa oma WC. Karanteenin aikana saat olla vapaasti tekemisissä perheenjäsentesi kanssa, jos olet oireeton, mutta voit muuttua tartuttavaksi ennen oireiden alkua. Aikuisen tai nuoren kohdalla voi karanteenitilanteessakin harkita em. omassa tilassa olemista.
- COVID-19 leviää pisaratartuntana, kun siihen sairastunut henkilö puhuu, yskii, aivastaa, laulaa jne. Koronavirus voi tarttua myös ilmapölystä pienten aerosolien muodossa. Tämä tarkoittaa, että yskiessä ja aivastaessa syntyy suurempien pisaroiden lisäksi myös hyvin pieniä hiukkasia, aerosoleja, jotka voivat jäädä leijumaan ilmaan pidemmäksi aikaa. Virus voi tarttua myös pintojen välityksellä, jos sairastunut yskii tai aivastaa pinnoille tai käsiinsä, joilla koskettaa pintaa. Tämän vuoksi on tärkeää huolehtia kotonakin käsi- ja yskimishygieniasta.
  - Pese käsiä vedellä ja saippualla vähintään 30 sekunnin ajan. Voit myös käyttää käsihuuhdetta. Sairaana vältä ylimääräistä koskettelua pintoihin, joihin myös muut perheenjäsenet koskevat.

- Yski tai aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan. Laita liina suoraan jätteastiaan käytön jälkeen, ja pese kädet. Jos nenäliinaa ei ole saatavilla, yski tai aivasta hihaasi kyynärtaipeen kohdalle.
- Karanteeniin asetetun testaussuositushjeen löydät täältä:  
<https://www.keusote.fi/palvelumme/korona/kun-epaillet-koronavirustartuntaa/>

## Jos sinulle tulee oireita karanteeniaikana

- Koronatartuntaan viittaavia oireita voivat olla: yskä, nuha, lihassäryt, kuume, kurkkukipu, hengenahdistus, haju/makuaistin menetys, ripuli tai oksentelu.
- Voit varata ajan Koronanäytteeseen itsellesi tai alle 16-vuotiaalle lapsellesi HUS Koronabotin kautta: <https://koronabotti.hus.fi/>.
- Keusoten Koronahoitopuhelin: 019 226 0099 palvelee joka päivä klo 8–16. Ota yhteys tähän numeroon, jos jokin omassa tai lapsesi voinnissa huolestuttaa.

## Jos voitisi huononee tai tarvitset tukosriskin arviota

- Keusoten Koronahoitopuhelin: 019 226 0099 palvelee joka päivä klo 8–16. Ota yhteys tähän numeroon, jos jokin omassa tai lapsesi voinnissa huolestuttaa.
- Päivystysapu: 116117 joka päivä 24 h. Ota yhteys tähän numeroon, jos tarvitset hoidon tarpeen arviota klo 16–8.
- Yleinen hätänumero 112 joka päivä 24 h. Ota yhteys tähän numeroon, jos tarvitset välitöntä apua.

...  
Keski-Uudenmaan sote on edelläkävijä sote-palveluiden kehittämisessä. Kuntayhtymään kuuluvat Hyvinkää, Järvenpää, Mäntsälä, Nurmijärvi, Pornainen ja Tuusula.