

## **Covid-19: tietoa ja toimintaohjeita samassa taloudessa asuville**

### **Tartuntatautien torjunnasta vastaavien lääkärin tartuntatautitiedote**

#### **Mitä merkitsee asua samassa taloudessa covid-19-tautia sairastavan henkilön kanssa?**

Saat tämän tiedotteen, koska jollakin nykyisistä tai entisistä asuinkumppaneistasi on covid-19, joten olet saattanut altistua tartunnalle. Tämä tarkoittaa, että on olemassa sairastumisen riski. Taudin levittämisen riskin vähentämiseksi olet velvollinen noudattamaan tiettyjä jäljempänä annettavia toimintaohjeita.

#### **Mikä covid-19 on?**

Covid-19 on virusinfektio, joka aiheuttaa yleensä lieviä oireita, kuten nuhaa, kurkkukipua, yskää ja kuumetta, mutta jotkut sairastuvat vakavammin ja saavat sairaalahoitoa edellyttäviä hengitysvaikeuksia. Muita covid-19-oireita voivat olla lihassärky, päänsärky, väsymys, haju- ja makuuain heikentyminen, vatsavaivat ja ripuli.

#### **Miten covid-19 tarttuu?**

Covid-19 tarttuu niin sanotun kosketus- ja pisaratartunnan välityksellä. Aivastettaessa tai yskittäessä ilmaan muodostuu tartuttavia pisaroita. Tällöin lähellä olevat voivat saada tartunnan. Kun pisarat putoavat pinnoille tai esineille, taudinaiheuttajat voivat siirtyä niiltä eteenpäin, yleensä käsien kautta. Tartunnan saamisesta sairastumiseen kuluu kahdesta 14 päivään, yleisimmin viisi päivää. Tätä ajanjaksoa kutsutaan itämisajaksi.

#### **Mitkä ohjeet koskevat samassa taloudessa asuvia?**

Covid-19 on yksilön ja yhteiskunnan kannalta vaarallinen sairaus, johon sovelletaan tartuntasuojalakeja. Henkilön, jolla on vahvistettu covid-19, kanssa samassa taloudessa asuvana sinua pidetään epäiltynä tautitapauksena. Tämä tarkoittaa, että ehkäistaksesi tartuttamasta muita ihmisiä sinun täytyy noudattaa toimintaohjeita sinulle ilmoitetun ajanjakson ajan.

Toimintaohjeissa määrätään seuraavaa:

- Et saa mennä työpaikalle, lukioon, korkeakouluun tai muuhun korkeamman asteen koulutukseen. Voit tehdä töitä kotoa ja osallistua etäopiskeluun. Jos et voi työskennellä kotoa käsin, sinulla on oikeus lääkärintodistukseen, jotta voit hakea tartuntatautipäivärahaa Ruotsin vakuutus-kassalta. Sellaisiin vapaa-ajan harrastuksiin ei myöskään pidä osallistua, joissa ollaan läheisessä yhteydessä muihin, kuten urheiluharjoituksiin.
- Sinun on pidettävä erityisen hyvä huoli hygieniasta: sinun on huolehdittava henkilökohtaisesta käsihygieniasta (pese kädet) sekä yskittävä ja aivastettava hihaan tai nenäliinaan eikä päin muita ihmisiä.
- Sinun on kerrottava, että asut samassa taloudessa covid-19-tartunnan saaneen henkilön kanssa, jos olet tekemisissä terveydenhoidon henkilökunnan kanssa.

Huoltajan vastuulla on kertoa toimintaohjeista samassa taloudessa asuville lapsille ja huolehtia siitä, että lapset noudattavat niitä. Mikäli lapsen takia on oltava yhteydessä sairaanhoitoon, huoltajan vastuulla on ilmoittaa, että lapsi asuu samassa taloudessa covid-19-tartunnan saaneen henkilön kanssa.

Tartuntatautilain mukaan tarttuvaa tautia sairastavan, tai jos hänellä epäillään tautia, on noudatettava tarvittavia varotoimia suojatakseen muita tartunnalta (ns. suojelevollisuus). Tämä tarkoittaa, että sinä aikana, kun toimintaohjeet ovat voimassa, et saa tavata muita ihmisiä kuin samassa taloudessa kanssasi asuvia etkä saa matkustaa julkisilla liikennevälineillä. Voit olla ulkona, kunhan pidät etäisyyttä muihin ihmisiin. Voit tehdä tarvittavat ostokset esimerkiksi supermarketissa ja apteekissa. Jos olet lähikontaktissa hoitohenkilökunnan kanssa, mukaan lukien kotihoito, ilmoitathan, että asut samassa taloudessa covid-19-tautia sairastavan kanssa.

### **Kuinka kauan nämä toimintaohjeet ovat voimassa?**

Sinun on noudatettava toimintaohjeita siitä hetkestä alkaen, kun saat tiedon asiasta, siihen asti, kunnes covid-19-tautia sairastavan, samassa taloudessa asuvan henkilön testauksesta on kulunut seitsemän päivää. Näiden seitsemän päivän jälkeen voit palata töihin tai kouluun, jos olet edelleen oireeton. Jos olet kuitenkin käynyt PCR-testissä, sinun on odotettava tulosten saamista. Suosituksena on, että vielä tämänkin jälkeen seuraavien seitsemän päivän ajan tarkkaillet oireita, tapaavat mahdollisimman vähän ihmisiä työn ja koulun ulkopuolella ja vältät vapaa-ajan harrastuksia.

### **Keitä nämä toimintaohjeet eivät koske?**

Edellä kerrotut toimintaohjeet eivät koske henkilöitä, jotka ovat viimeksi kuluneiden kuuden kuukauden aikana saaneet laboratoriokokeella vahvistetun tuloksen covid-19-tartunnasta, joten he voivat esimerkiksi jatkaa töissä tai koulussa käymistä.

### **Mitä minun pitää tehdä, jos saan taudin oireita?**

Jos sinulle tulee oireita tänä aikana, käy testissä ja pysy kotona, kunnes saat testitulokset, vaikka aika, joka sinun tällöin on oltava kotona, ylittäisi 7 päivää.

### **Onko minun käytävä testissä, jos tunnen itseni terveeksi?**

Samassa taloudessa asuvien, oireettomien henkilöiden näytteenottoa koskevat ohjeet vaihtelevat alueittain. Jos sinut on testattu, sinun on odotettava vastausta ennen kuin palaat työpaikallasi, kouluun tai päiväkotiin. Muista, että sinun on edelleen tarkkailtava oireitasi, vaikka PCR-testi olisi negatiivinen, ja käytävä uudelleen testissä, jos sinulle tulee oireita.

### **Mitä teen, jos tarvitsen terveydenhuollon apua covid-19:n tai muun sairauden hoidossa?**

Älä mene suoraan terveystakeskukseen / paikalliseen ensiapuun / sairaalaan. Ota ensin puhelimitse yhteyttä soittamalla numeroon 1177 (Vårdguiden), jotta sinut ohjataan oikeaan hoitopaikkaan. Kerro, että asut samassa taloudessa covid-19-tautia sairastavan henkilön kanssa. Jos sairastut hengenvaarallisesti, soita numeroon 112.

### **Miten voin valittaa minulle annetuista toimintaohjeista?**

Jos olet saanut mielestäsi virheelliset toimintaohjeet, voit ottaa yhteyttä paikalliseen tartuntatautien torjunnasta vastaavaan lääkäriin.