

## Covid-19, potilastiedot ja toimintaohjeet

### Tartuntatautien torjunnasta vastaavien lääkärin tartuntatautitiedote

#### Miksi sain tämän tiedotteen?

Testit ovat osoittaneet, että sinulla on COVID-19 eli koronaviruksen SARS-CoV-2 aiheuttama infektio.

#### Mikä COVID-19-tauti on?

COVID-19 on virusinfektio, joka aiheuttaa yleensä lieviä oireita, kuten nuhaa, kurkkukipua, yskää ja kuumetta. Jotkut sairastuvat vakavammin ja saavat hengitysvaikeuksia, jotka on hoidettava sairaalassa. Muita COVID-19-taudin oireita voivat olla lihassärky, päänsärky, väsymys, haju- ja makuaistin heikentyminen sekä vatsavaivat ja ripuli.

#### Miten COVID-19-tauti tarttuu?

Covid-19-tauti tarttuu kosketus- ja pisaratartunnan välityksellä. Yskittäessä, aivastettaessa, puhuttaessa, lauletaessa tai huudettaessa 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 saanut henkilö voi tartuttaa muita jo ennen oireiden alkamista. Tartunnan saamisesta sairastumiseen kuluu 2–14 päivää, yleisimmin viisi päivää. Tätä ajanjaksoa kutsutaan itämisajaksi.

#### Kuinka kauan saatan tartuttaa tautia?

- Kun sairastumisestasi on kulunut vähintään seitsemän päivää ja olet yleisesti ottaen parantunut, eikä sinulla ole ollut kuumetta kahteen päivään, sinua ei enää pidetä taudin levittäjänä. Tämä tarkoittaa, että sinun katsotaan levittävän tautia vähintään seitsemän päivän ajan. Vaikka sinulla tämän jälkeen olisi edelleen esimerkiksi yskää sekä heikentynyt maku- ja hajuaisti, sinua ei enää pidetä taudin levittäjänä.
- Jos sinut on testattu, vaikka sinulla ei ollut oireita, sovelletaan seitsemän päivän sääntöä näytteenottopäivästä. Jos sinulle ilmaantuu oireita näytteenoton jälkeen, katso ohjeet edeltä.
- Jos sinua on hoidettu sairaalassa COVID-19-infektion vuoksi tai jos asut hoitokodissa, sinun usein katsotaan levittävän tautia vähintään 14 päivän ajan sairastumisesta. Lääkäri kertoo sinulle, kuinka kauan sinua pidetään tartuttajana.

#### Mitä minun on otettava huomioon, jotta en tartuta muita – toimintaohjeet

Covid-19 on yksilön ja yhteiskunnan kannalta vaarallinen sairaus, johon sovelletaan tartuntasuojalakeja. Tämä tarkoittaa sitä, että sinun on noudatettava seuraavia toimintaohjeita se aika, jolloin voit tartuttaa muita. Toimintaohjeissa määrätään, että

- et saa mennä töihin, kouluun tai päiväkotiin. Voit tehdä töitä kotona ja osallistua etäopiskeluun. Et voi osallistua sellaisiin vapaa-ajan harrastuksiin, joissa olet kontaktissa 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 COVID-19-tartunnastasi, jos olet tekemisissä terveydenhuollon ja sairaanhoidon henkilökunnan kanssa.

- sinun on käytävä seurantakäynnillä tai oltava lääkäriin yhteydessä puhelimitse, jos lääkäri niin määrää.

### **Mitä muuta minun on tehtävä suojellakseni muita infektiolta?**

Tartuntatautilain mukaan tartuntatautia sairastavan on noudatettava tarvittavia varotoimia suojatakseen muita tartunnalta (ns. suojeluvelvollisuus). Tämä tarkoittaa, että sinä aikana, kun saattaisit tartuttaa muita, saat tavata ainoastaan kanssasi samassa taloudessa asuvia, etkä saa matkustaa julkisilla liikennevälineillä. Sinun pitää pyrkiä pitämään etäisyyttä samassa taloudessa asuviin, esimerkiksi olemalla omassa huoneessasi. Voit olla ulkona, kunhan pidät etäisyyttä muihin ihmisiin.

### **Mitä tartuntojen jäljittäminen tarkoittaa?**

Tartuntojen jäljittäminen tarkoittaa tartunnalle altistuneiden henkilöiden tunnistamista ja asiasta heille kertomista.

Koska covid-19 on vaarallinen sairaus, jota koskee jäljitysvelvollisuus, olet tartuntatautilain mukaan velvollinen osallistumaan tartuntojen jäljittämiseen.

### **Kenelle on kerrottava asiasta?**

Olet voinut tartuttaa muita 48 tuntia ennen kuin aloit saada itse oireita. Jos sinulla ei ole oireita, tartuttavan vaiheen katsotaan alkaneen päivästä, jolloin kävit testissä.

Asiasta on tiedotettava seuraaville henkilöille, joiden kanssa olet ollut kontaktissa tartuttavan vaiheen aikana:

- samassa taloudessa asuvat eli henkilöt, joiden kanssa olet asunut jossain vaiheessa tänä aikana. Samassa taloudessa asuvien tulee pysyä kotona seitsemän päivän ajan siitä lähtien, kun sinä kävit testissä. Samassa taloudessa asuville on saatavilla erillinen tiedote, jossa kerrotaan toimintaohjeet.
- lähikontaktit eli henkilöt, jotka olet tavannut 2 metrin etäisyydeltä ja vähintään 15 minuutin ajan (yhteensä vuorokauden aikana), esimerkiksi työpaikalla, vapaa-ajan harrastuksissa tai muissa kokoontumisissa
- terveyden- ja sairaanhoidon henkilöstö
- hoitohenkilöstö mukaan lukien kotihoito.

Olisi hyvä, että ilmoittaisit itse mahdollisimman pian näille henkilöille, että he ovat altistuneet tartunnalle. Jos se ei ole mahdollista, alueesi tartuntojen jäljittäjät voivat auttaa.

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

Älä mene suoraan terveyskeskukseen, paikalliseen päivystykseen tai sairaalaan. Ota ensin yhteyttä puhelimitse numeroon 1177 Vårdguiden ja kerro, että sinulla on COVID-19-tauti, jotta sinut voidaan ohjata oikeaan paikkaan terveydenhuollossa. Jos tilasi muuttuu hengenvaaralliseksi, soita numeroon 112.

### **Miten voin valittaa toimintaohjeista?**

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