Koronaviruksen vuoksi ei ole tarvetta linnoittautua kotiin

Moni miettii, miten tulee toimia kotona tai työpaikalla, nyt kun näyttää siltä, että koronavirusinfektio on todella saavuttanut Suomen. Viranomaisten ohjeet koskevat niin diabetesta sairastavia kuin kaikkia muitakin, mutta riskiryhmään kuuluminen ei tarkoita linnoittautumista kotibunkkeriin.

Jos olet työ- tai opiskeluelämässä, noudata työ- tai opiskelupaikkasi antamia ohjeita. Seuraa niitä päivittäin, koska ohjeistukset saattavat muuttua epidemiatilanteen muuttuessa. Useimmat työpaikat pyrkivät lisäämään etätyötä, jos se vain on mahdollista. Vähennä kokousten järjestämistä ja korvaa niitä video- ja puhelinneuvotteluilla.

Useimmilla on kuitenkin tarve päästä työpaikalle. Koska lyhyt kontakti ei tiettävästi tartuta, voit matkustaa julkisilla kulkuneuvoilla. Matkustamisesta suositellaan, että muut kuin täysin välttämättömät työmatkat ulkomaille tulee perua sekä vapaa-ajan matkat ulkomaille siirtää tulevaisuuteen.

Kotimaan matkoja ei tällä hetkellä suositella peruttavaksi, mutta niidenkin tarpeellisuutta voi olla hyvä miettiä. Useat työnantajat ovatkin jo kieltäneet työmatkailun myös kotimaassa.

Kotona voit asustella ihan normaalisti. Suositus tosin on, että jokaisella perheenjäsenellä olisi omat käsipyyhkeet. Kädet kannattaakin pestä aina heti kotiin tultua hyvin saippualla – muistaen sormusten alukset ja sormien välit.

Erittäin sallittua on käydä ulkona liikkumassa; kävelyllä, juoksulenkillä ja vaikkapa hiihtämässä, jos se on mahdollista.

Suositus on välttää kaikkia tilaisuuksia, joissa on runsaasti ihmisiä eli älä osallistu ryhmäharrastuksiin. Täysin ei tarvitse eristäytyä ja kaupassa saa normaalisti käydä, mutta pienestä ”suomalaisesta” metrin turvavälistä ei ole haittaa. Lyhyt kontakti ei kuitenkaan tiettävästi siis tartuta!

Haavoittuvimmassa asemassa koronainfektiossa näyttävät olevan ikäihmiset. Noudattamalla annettuja ohjeita suojelemme heitä hidastamalla taudin etenemistä väestössä. Suositus on, ettei ikäihmisiä pyydetä lastenhoitoapuun tai tavata turhan päiten, vaan pidämme yhteyttä omiin läheisiimme esimerkiksi puhelimitse tai netin välityksellä. Heillä on varmasti huoli omasta tilanteestaan tämän runsaan – joskus vähän yliampuvankin viestintätulvan keskellä. Säännöllinen yhteydenpito ja keskustelu auttaa ikäihmisetkin varmasti tämän kevään yli.

Jos läheisesi tai ystäväsi on sairastunut ja joutunut sairaalaan, ei tällä hetkellä suositella käyntiä siellä. Muista häntä muulla tavoin.

Jos olet itse sairaana, ja sinulla on vähäisiäkin flunssan oireita, pysy kotona. Älä myöskään vie sairasta lasta päivähoitoon. Jos sairastut niin, että sinulle tulee kuumetta, yskää, nuhaa tai lihassärkyä, jää kotiisi kunnes oireet loppuvat.

Älä hakeudu terveydenhuoltoon tai koronatestiin, elleivät oireesi pahene tai pitkity. Jos tunnet itsesi poikkeuksellisen sairaaksi, vointisi heikkenee tai tulee hengenahdistusta, soita asuinpaikkasi koronavirusneuvontapuhelimeen ja pyydä neuvoja. Numeron voi etsiä vaikka valmiiksi ja laittaa jääkaapin oveen.

Näillä kaikilla toimenpiteillä suojelemme niin itseämme kuin toisiamme. Osa meistä tulee sairastamaan koronataudin, näin epidemioissa aina käy. Toivokaamme, että omat toimemme vähentävät sairastuvien määrää ja vakavasti sairastuneiden määrä jää mahdollisimman pieneksi.

Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme. Katso vielä TOP3-vinkit:

TOP 3 -vinkit

1. **Perusteellinen käsien pesu saippualla aina ulkoa sisälle tullessa niin kotona kuin työpaikalla**

2. **Jos käsienpesumahdollisuutta ei ole, käytä käsihuuhdetta**

3. **Kokoa kotiin varautumispaketti – ruokaa on hyvä olla kotona noin kolmen päivän ja säännöllisiä lääkkeitä vähintään 2-4 viikon tarpeeseen**