

Tietoja sinulle, jolla on todettu covid-19

Näytteesi tutkimustuloksen osoittaessa sinulla olevan parhaillaan covid-19 infektio, on tärkeää, että pysyttelet kotona, jotta et tartuta muita. Sinun on myös noudatettava tartuntasuojalakeja. Näin sinun pitää toimia.

Kuinka kauan olet tartuttava?

Olet tartuttava vähintään 7 päivää siitä, kun aloit saada oireita. Kun on kulunut 7 päivää sairastumisesta **ja** olet ollut kuumeeton kaksi vuorokautta **ja** tunnet voitisi yleisesti paremmaksi, sinun ei enää katsota olevan tartuttava. Näin myös siinä tapauksessa, että sinulla on 7 päivää sairastumisen jälkeen jäljellä oireita kuten ärsyttävää yskää ja heikentynyt maku- ja hajuaisti.

Jos olet ollut sairaalahoitossa covid-19:n takia tai asut vanhustenasutolassa, lääkärisi ilmoittaa sinulle, kuinka kauan sinun katsotaan olevan tartuttava. Ollessasi epävarma tarttuvuudesta voit soittaa Västmanlandin alueen tartunnan jäljitysryhmälle, puhelin [021-173126](tel:021-173126) ja saada neuvoja.

Ollessasi tartuttava sinun on noudatettava alla olevia ohjeita:

- Älä mene töihin tai kouluun.
- Vältä tapaamasta muita ihmisiä kuin heitä, joiden kanssa asut. Yritä pitää etäisyyttä heihin (vähintään 1 metri, mielellään 2 metriä). Poikkeuksena ovat lapset, joista sinulla on vanhempainvastuu – lasten läheisyydentarve on tärkeämpi kuin etäisyyden pitäminen.
 - Oleskele omassa huoneessa.
 - Älä syö yhdessä muiden kanssa.
 - Jos mahdollista, älä käytä muiden kanssa samaa kylpyhuonetta.
- Noudata erityisiä hygieniarutiineja.
 - Muista pestä kädet usein.
 - Käytä omaa pyyhettä.
 - Puhdista/desinfioi pinnat, esimerkiksi vesihanat ja ovenkahvat, joihin kosketaan usein kotona.
 - Älä juo samasta juomalasista tai käytä samoja ruokailuvälineitä kuin muut.
 - Aivasta/yski aina kyynärtaipeeseen tai nenäliinaan.
- Älä käy ostoksilla kaupoissa tai käytä julkisia liikennevälineitä.
- Jos hakeudut hoitoon, informoi hoitohenkilöstöä, että sinulla on covid-19-tartunta,

- Perehdy määräyksiin, joita sinun on noudatettava tartuntasuojalain mukaan ([se smittskyddsblad om covid-19 till patienter](#)) [*katso covid-19-potilaille tarkoitettu tartuntasuojatiedote*].

Tartunnan jäljitys – tämä sinun on tehtävä välittömästi

Kaikki, joilla on todettu covid-19, ovat tartuntasuojalain mukaan velvollisia osallistumaan tartunnan jäljittämiseen. Covid-19-tartunnan leviämisen minimoimiseksi on tärkeää, että kaikkia tartunnalle altistuneita informoidaan tästä mahdollisimman pian.

1. Käy läpi kenen kanssa olet ollut lähikontaktissa sinä aikana, jolloin olet tähän mennessä ollut tartuttava. Olet ollut tartuttava 24 tuntia ennen kuin aloit tuntea itsesi sairaaksi ja sait oireita. Lähikontaktilla tarkoitetaan henkilöä, jota olet tavannut vähintään 15 minuutin aja alle 2 metrin etäisyydellä, tämä koskee myös oleskelua ulkosalla.

Henkilöt, joiden kanssa asut, luetaan aina lähikontakteiksi. Lähikontakteja voivat myös olla henkilöt, jotka ovat käyneet luonasi tai joiden luona olet itse käynyt tänä aikana. Kyseeseen voivat tulla myös ystävät, joiden kanssa olet seurustellut läheisesti muualla ja työtoverit, joiden lähellä olet ollut, esimerkiksi istunut vieressä. Jos olet altistanut muita kuin työtovereitasi tartunnalle työpaikallasi (esim. oppilaita, potilaita tai asiakkaita), ilmoita tästä ensi kädessä päälliköllesi/työnjohtajallesi ja pyydä tätä henkilöä lukemaan [Utökad smittspårning för covid-19 på skolor, arbetsplatser och inom föreningslivet](#) [*Laajennettu covid-19-tartunnan jäljitys kouluissa, työpaikoilla ja yhdistyselämässä*]

2. Soita, lähetä tekstiviesti tai sähköpostiviesti niille, joiden kanssa olet ollut lähikontaktissa ja informoi, että he ovat saattaneet altistua tartunnalle. Katso alemmaa ehdotuksia siitä, mitä voit kirjoittaa.
3. Pyydä heitä lukemaan seuraava tiedote: [Tietoja sinulle, joka olet ollut lähiyhteydessä henkilöön, jolla on covid-19](#)
4. Informoi lähikontaktejasi, että heidän tulee tavata mahdollisimman vähän muita ihmisiä 14 päivän ajan siitä lukien, kun tapasitte viimeksi. Kehota lähikontaktejasi välittömästi varaamaan aika testiin, jos heillä ilmenee oireita (vaikka lieviäkin).
5. Vahvista, että olet suorittanut vaiheet 1–4 yllä vastaamalla kysymyslomakkeeseen, jonka löydät Saapuneet -kansioista kirjautuessasi sisään (Alla övriga tjänster/Inkorg/Ärenden) [*Kaikki muut palvelut/Saapuneet/Aiheet*]. Jos olet jättänyt näytteen Västmanlandin alueelle etkä pysty kirjautumaan, tartunnanjäljitysryhmä covid-19 ottaa sinuun yhteyttä.

Ehdotuksia siitä, mitä voit kirjoittaa ottaessasi yhteyttä henkilöihin, joiden kanssa olet ollut lähikontaktissa

Hei! Olen juuri saanut tietää, että minulla on covid-19. Otan sinuun yhteyttä tartunnanjäljityksen vuoksi, koska olemme olleet lähikontaktissa ja olen voinut tartuttaa tietämättäni. Västmanlandin tartuntasuoja pyytää sinua perehtymään

tiedotteeseen [Tietoja sinulle, joka olet ollut lähiyhteydessä henkilöön, jolla on covid-19](#)

On tärkeää, että tapaat mahdollisimman vähän muita ihmisiä lähimpien 14 vuorokauden aikana ja teet testin, mikäli sinulla ilmenisi oireita.

Onko sinun informoitava päällikköä/työnjohtajaa, koulua, joukkueen vetäjää?

Jos tapaat työpaikallasi tai muussa toiminnassa (esim. koulussa, harjoituksissa tai muussa vapaa-ajantoiminnassa henkilöitä, joita olet voinut altistaa tartunnalle ja joita et voi eri syistä itse tai sinun ei pidä informoida, voit saada apua päälliköltä/työnjohtajalta, joukkueen vetäjältä, rehtorilta tai vastaavalta. On tärkeää informoida kaikkia, jotka ovat voineet altistua tartunnalle, mutta heillä ei ole oikeutta saada tietää, että juuri sinulla on covid-19.

Päällikkösi/työnjohtajasi, rehtorisi tai vastaava voi auttaa tartunnan jäljittämässä välittämällä informaatiota edelleen.

Lisätietoja löytyy täältä: [Utökad smittspårning för covid-19 på skolor, arbetsplatser och inom föreningslivet](#) (Laajennettu covid-19-tartunnan jäljitys kouluissa, työpaikoilla ja yhdistyselämässä)

Tietoa eri kielillä

Potilasinformaatio (tartuntasuojatiedote menettelyohjeineen potilaille) on myös [översat till andra språk](#) [käännetty muille kielille] Voit valita eri kieliä, kun klikkaat sivun oikeassa yläkulmassa olevaa vihreää painiketta, jossa lukee "svenska".

Kysymykset näytevastauksestasi

Lue ensin yleinen informaatio covid-19:stä sivuilta [om ditt provsvar](#) [näytevastauksestasi] tai soita numeroon 113 13. Ota terveyttäsi koskevissa kysymyksissä yhteyttä terveyskeskukseen tai soita 1177 Hoitoneuvontaan. Jos sinulla on kysymyksiä tartunnan leviämisestä, soita alueen covid-19 tartunnanjäljitysryhmälle, [021-173336](#).

Jos tilasi huononee

Jos tilasi huononee, ota puhelimitse yhteys terveyskeskukseesi tai 1177 Hoitoneuvontaan. Henkeä uhkaavassa terveydentilassa soita 112. Kerro, että sinulla on covid-19.

