

Tietoja sinulle, jolla on todettu covid-19

Sisältö koskee Västmanlandia

Kun antamasi näyte osoittaa sinulla olevan parhaillaan covid-19:n aiheuttama infektio, on tärkeää, ett pysyttelet kotona, jotta et tartuta muita. Sinun on myös noudatettava tartuntasuojalakeja. Näin sinun pitää menetellä.

Kuinka kauan voin tartuttaa?

Olet tartuttava vähintään 7 päivää siitä, kun aloit saada oireita. Kun on kulunut 7 päivää sairastumisestasi **ja** olet ollut kuumeeton kaksi vuorokautta **ja** tunnet yleensä voitisi olevan parempi, sinun ei enää katsota tartuttavan. Tämä on voimassa myös, jos sinulla on 7 päivän kuluttua sairastumisestasi edelleen oireita, kuten ärsyttävää, kuivaa yskää ja alentunut maku- ja hajuaisti.

Jos olit oireeton näytteenottohetkellä, etkä ole kehittänyt oireita seuraavan viikon aikana, sinun ei enää katsota tartuttavan, kun on kulunut 7 päivää näytteen ottamisesta.

Jos sinua on hoidettu sairaalassa covid-19:n vuoksi tai asut vanhustenasunnossa, lääkärisi kertoo sinulle, kuinka kauan sinun arvioidaan tartuttavan. Jos immuunisuojasi on voimakkaasti alentunut esimerkiksi solumyrkkylääkityksen vuoksi, voit olla tartuttava pitemmän aikaa. Sinun lasketaan olevan tartuttava vähintään 3 viikkoa ensimmäisistä oireista lukien. Käänny lääkärisi puoleen, jos tunnet itsesi epävarmaksi.

Jos olet epävarma tartuttamisen arvioinnista, voit soittaa numeroon 021-17 30 00 painikevalinta 1, josta saat neuvoja.

Ajanjaksolla, jolloin olet tartuttava, sinun on noudatettava alla olevia ohjeita:

- Älä mene töihin tai kouluun
- Vältä tapaamasta muita ihmisiä kuin niitä, joiden kanssa asut ja yritä pitää etäisyyttä heihin (vähintään 1 metri, mielellään 2 metriä). Poikkeuksena ovat lapset, joista sinulla on vanhempana vastuu – lasten läheisyyden tarve on tärkeämpää kuin etäisyyden pitäminen.
 - Oleskele omassa huoneessa.
 - Älä ruokaile yhdessä muiden kanssa.
 - Älä käytä samaa kylpyhuonetta, jos mahdollista.
- Noudata erityisiä hygieniarutiineja.
 - Pese huolellisesti kädet usein.

- Käytä omaa pyyhettä.
 - Puhdista/desinfioi pinnat, esimerkiksi vesihanat ja ovenkahvat, joita kosketellaan usein kotona.
 - Älä juo samasta juomalasista tai käytä samoja ruokailuvälineitä kenenkään muun kanssa.
 - Aivasta/yski aina kynnärtaipeeseen tai nenäliinaan.
- Älä käy ostoksilla kaupoissa äläkä käytä julkisia liikennevälineitä.
 - Informoi hoitohenkilöstöä, että sinulla on covid-19 tartunta, jos hakeudut hoitoon.
 - Perehdy käyttäytymissääntöihin, joita sinun täytyy noudattaa tartuntasuojalain mukaan ([katso covid-19-potilaille tarkoitettu tartuntasuojalehtinen](#)).

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, jotka ovat voineet joutua alttiiksi tartunnalle, informoidaan mahdollisimman nopeasti.

1. Mieti kenen henkilöiden kanssa olet ollut lähikontaktissa jakson aikana, jolloin olet tähän mennessä ollut tartuttava. Lähikontakteilla tarkoitetaan henkilöitä, joita olet tavannut vähintään 15 minuutin ajan alle 2 metrin etäisyydellä, tämä koskeen myös oleskelua ulkosalla.

Olet ollut tartuttava jo 24 tuntia ennen kuin tunsit olevasi sairas ja sait oireita. Ellei sinulla ole oireita, sinun katsotaan olleen tartuttava 24 tuntia ennen kuin annoit näytteen.

Henkilöt, joiden kanssa asut, luetaan aina lähikontakteiksi.

Lähikontakteja voivat myös olla henkilöt, jotka ovat käyneet luonasi tai joiden luona olet itse käynyt kyseisenä aikana. Ne voivat myös olla ystäviä, joiden kanssa olet seurustellut läheisesti muualla ja työtovereita, joita lähellä olet ollut, esimerkiksi istunut vieressä. Jos olet altistanut muita kuin työtovereitasi tartunnalle työpaikallasi (esim. oppilaita, potilaita tai asiakkaita), ilmoita tästä päälliköllesi/työnjohtajallesi ja pyydä tätä henkilöä lukemaan [Lisätty covid-19 tartunnan jäljitys kouluissa, työpaikoilla ja yhdistyselämässä](#). Jos olet oppilas, huoltajasi on informoitava koulun rehtoria sinulla todetusta covid-19:stä.

2. Soita, lähetä tekstiviesti tai sähköpostiviesti ystäville ja työtovereille, joiden kanssa olit lähikontaktissa ollessasi tartuttava ja informoi heitä, että he ovat voineet altistua tartunnalle. Katso alla ehdotuksia mitä voit kirjoittaa. Ellet jostakin syystä halua itse ottaa yhteyttä lähikontakteihisi, covid-19 tartunnan jäljitystiimi voi auttaa sinua.
3. Pyydä lähikontaktejasi lukemaan seuraava informaatio: [Tietoja sinulle, joka olet ollut lähiyhteydessä henkilöön, jolla on covid-19](#)
4. Kehota lähikontaktejasi varaamaan välittömästi aika testiin, jos heille tulee oireita (myös lieviä). Henkilöitä, joiden kanssa olet ollut kasvotusten alle 2 metrin etäisyydellä yli 15 minuuttia sisätiloissa ollessasi tartuttava, suositellaan varaamaan aika näytteenottoon 5 päivää sen jälkeen, kun olitte kontaktissa, vaikka eheillä ei ole oireita.

5. Informoi lähikontaktejasi, että heidän tulee tavata mahdollisimman vähän ihmisiä 14 päivän aikana siitä, kun olitte kontaktissa viimeksi. Tämä on voimassa myös, vaikka he ovat antaneet näytteen eikä sen tutkimuksessa todettu covid-19:ää.
6. Henkilöiden, joiden kanssa asut, on pysyttävä kotona töistä/koulusta 7 päivää ja odotettava vastausta näytteestä, jonka he antavat päivänä 5. Muut lähikontaktit saavat mennä töihin/kouluun niin kauan, kun he ovat täysin oireettomia.
7. Vahvista, että olet käynyt läpi vaiheet 1–4 yllä vastaamalla kyselyyn, jonka löydät saapuneiden viestien kansioistasi kun [Kirjautut sisään](#). Jos olet antanut näytteen Västmanlandin alueelle, etkä voi kirjautua sisään, covid-19 tartunnan jäljitystiimi ottaa sinuun yhteyttä.

Ehdotuksia siitä mitä voit kirjoittaa ottaessasi yhteyttä henkilöön, johon olet ollut lähikontaktissa.

Hei! Olen juuri saanut tietää, että minulla on covid-19. Otan sinuun yhteyttä tartunnan jäljityksen takia, koska olimme lähikontaktissa silloin, kun minä saatoin olla tartuttava tietämättäni siitä. Tartuntasuojayksikkö Smittskydd Västmanland pyytää sinua perehtymään informaatioon [Tietoja sinulle, joka olet ollut lähikosketuksessa henkilöön, jolla on covid-19](#)

Varaa aika covid-19 näytteen ottoon välittömästi, mikäli sinulla jo on tai saat myöhemmin oireita. Jos olet oireeton, sinun tulee kuitenkin varata aika näytteen ottoon 5 päivää sen jälkeen, kun tapasimme. Vaikka näyte ei osoitakaan, että sinulla on covid-19:ää on tärkeää, että tapaat mahdollisimman vähän ihmisiä lähimpien 14 päivän aikana.

Onko minun informoitava päällikköäni/työnjohtajaani, kouluani, joukkueenvetäjäni?

Jos tapaat työssäsi tai muussa toiminnassa (esim. koulussa, harjoituksissa tai muussa vapaa-ajan toiminnassa) henkilöitä, joita olet voinut tartuttaa, mutta joita et eri syistä pysty itse tai sinun ei pidä informoida, voit saada apua päälliköltä/työnjohtajalta, joukkueenvetäjältä, rehtorilta tai vastaavalta. On tärkeää, että kaikkia, jotka ovat voineet saada tartunnan, informoidaan, mutta heillä ei ole oikeutta saada tietää, että juuri sinulla on covid-19.

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

Lisätietoja on täällä: [Lisätty covid-19-tartunnan jäljitys kouluissa, työpaikoilla ja yhdistyselämässä](#)

Kysymykset näytevastauksestasi

- Yleisiä tietoja covid-19:stä, lue ensin informaatio sivuilta [näytevastauksesi](#) tai soita 113 13.
- Jos sinulla on terveyteesi liittyviä kysymyksiä, ota yhteys terveystieteiden keskuksesi tai 1177 Sairaanhoidoneuvontaan puhelimitse.
- Jos sinulla on kysymyksiä tartunnan jäljittämistä, ota yhteys alueen covid-19 tartunnan jäljitystiimiin puhelimitse, [021-175589](#).
- Jos sinulla on kysymyksiä tarttuvuudesta, voit soittaa Yhteystieteiden keskukseseen 1177.se. puhelin 021-17 30 00, painikevalinta 1.

Omahoito ja kuntouttaminen

[Neuvoja omahoidosta ja vihjeitä sinulle, jolla on tai on ollut covid-19.](#)

Jos tilasi huononee

Jos tilasi huononee, sinun on otettava yhteys terveystieteiden keskuksesi tai 1177 Sairaanhoidoneuvontaan puhelimitse. Tilan ollessa henkeä uhkaava, soita 112. Kerro, että sinulla on covid-19.