

Tietoja sinulle, joka olet ollut lähiyhteydessä henkilöön, jolla on covid-19

Sisältö koskee Västmanlandia

Jos olet ollut lähiyhteydessä henkilöön, jolla on covid-19, sinun tulee tarkkailla erityisesti mahdollisia oireitasi ja tavata mahdollisimman vähän muita ihmisiä. Jos jollakin kanssasi asuvalla on covid-19, olet velvollinen noudattamaan tiettyjä käyttäytymissääntöjä.

Jos asut tai olet asunut samassa asunnossa jonkun kanssa, jolla on covid-19

Sinulla, joka asut tai olet asunut samassa asunnossa jonkun kanssa, jolla on tartuttavassa vaiheessa oleva covid-19, on velvollisuus noudattaa erityisiä käyttäytymissääntöjä.

Käyttäytymissäännöt ovat voimassa siihen saakka, kunnes on kulunut 7 päivää siitä päivästä, jolloin henkilö, jonka kanssa asut/asuit yhdessä, antoi näytteen, josta todettiin covid-19. Lue lisää alta ja kirjaudu sisään sivulle 1177.se ja aktivoi ilmoitus tekstiviestin tai sähköpostiviestin avulla, jotta sairaanhoito voi ottaa yhteyttä sinuun tartunnan jäljittämiseksi.

- Iästä riippumatta sinun, joka olet asunut samassa asunnossa henkilön kanssa, jolla on todettu tartuttavassa vaiheessa oleva covid-19, on **pysyttävä kotona 7 päivän ajan** siitä päivästä lukien, jolloin se, jolla on covid-19, antoi näytteensä. Tämä tarkoittaa, että et saa mennä töihin kouluun tai esikouluun tänä aikana.
- Sinun on **mahdollisimman pitkälle vältettävä muiden ihmisten tapaamista oman talouden ulkopuolella**. Saat tehdä välttämättömät lääke- ja ruokaostokset niin kauan, kun olet täysin terve, eikä sinulla ole mahdollisuuksia saada toimituksia kotiin tai apua läheisiltä.
- Sinun on **ilmoitettava työnantajallesi tai rehtorillesi**, että olet voinut altistua tartunnalle.
- Sinun on tehtävä töitä tai opiskeltava kotoa käsin. Ellet pysty tekemään töitä kotoa käsin, voit hakea [Tartunnankantajarahaa vakuutuskassasta](#). Taudinkantajarahaa maksetaan sille, joka pystyy tekemään työtä, mutta ei saa tehdä sitä siksi, että hänellä on riski tartuttaa muita. Hallitus on päättänyt tilapäisesti poistaa vaatimuksen lääkärintodistuksesta haettaessa covid-19 tartunnankantajarahaa. Sinun tarvitsee sen vuoksi vain lähettää hakemuksesi suoraan vakuutuskassan kotisivun kautta.
- Sinun on oltava huolellinen käsihygieniasi suhteen.
- Sinun on [varattava aika covid-19 omanäytteenottoon \(PCR\)](#) päivänä 5 sen jälkeen, kun se, jonka kanssa asut, antoi covid-19-diagnoosin vahvistavan näytteen. Tämä tarkoittaa sitä, että jos henkilö, jonka kanssa asut, jätti covid-19 osoittavan näytteen 1. lokakuuta, niin sinun on varattava aika näytteenottoon 6. lokakuuta (viisi päivää myöhemmin). Tämä koskee kaikkia esikoululuokkaa käyviä ja sitä vanhempia, jotka ovat asuneet tai asuvat samassa asunnossa sellaisen kanssa, jolla on covid-19 koskien. Esikoululapsille ei tule tehdä covid-19 testiä. Ellei näytteesi vahvista covid-19-tartuntaa, noudatat muille

lähikontakteille tarkoitettuja ohjeita 14 päivän ajan siitä lähtien kun se, jonka kanssa asut, ei ole enää tartuttava.

Jos olet ollut lähikontaktissa henkilöön, jolla on covid-19, mutta et ole asunut samassa asunnossa tämän kanssa

- Sinun on tarkkailtava **erittäin huolellisesti oireita**, jotka voivat olla merkki covid-19:stä.
- Varaa aika omanäytteenottoon välittömästi, jos sinulla on oireita.
- Jos saat tiedon, että olet ollut kasvotusten alle 2 metrin etäisyydellä sisätiloissa yli 15 minuuttia jonkun kanssa, joka oli tartuttava, sinun tulee varata aika näytteen ottoa varten 1177.se kautta 5 päivää sen jälkeen, kun olet altistunut tartunnalle. Jos olet oireeton, voit työskennellä/käydä koulua tavalliseen tapaan odottaessasi näytteesi vastausta.
- Ilmoita päälliköllesi, että olet altistunut tartunnalle. Tee töitä kotoa käsin, jos voit.
- Huolehdi tarkasti käsihygieniastasi
- Siitä päivästä lukien, jolloin olet viimeksi voinut altistua tartunnalle, sinun on **14 päivän ajan tavattava mahdollisimman vähän muita ihmisiä** ja pidettävä tarkasti etäisyyttä. Voit mennä töihin, kouluun ja esikouluun niin kauan kun olet täysin terve, mutta sinun on pidätyttävä sosiaalisista toiminnoista sisätiloissa vapaa-aikana, kuten esim. sisäharjoittelusta, musiikkikoulusta, päivälliskutsuista ja juhlista. Näin on tehtävä myös, vaikka olet jättänyt näytteen, josta ei ole todettu covid-19:ää.

Kuinka koronavirus tarttuu?

Koronavirus tarttuu niin kutsutun pisara- ja kosketustartunnan kautta. Kun henkilö aivastaa, yskii tai puhuu, ilmaan leviää pieniä tartuttavia pisaroita. Läheisyydessä oleva voi tällöin saada tartunnan. Pisaroiden laskeuduttua pinnoille tai esineille tartunta voi levitä niiltä, useimmiten käsien kautta. Jos henkilö hieroo silmiään tai kaivaa nenäänsä, tartunta voi päästä kehoon tätä kautta.

Aika tartunnasta mahdolliseen taudin puhkeamiseen (itämisaika) vaihtelee 2–14 päivän välillä. Se on tavallisimmin 5 päivää.

[Lue lisää koronaviruksen tarttumisesta](#)

Tavalliset covid-19-oireet

Tavallisia covid-19-oireita ovat kuume, nuha, yskä, hengitysvaikeudet, kurkkukipu, päänsärky, lihassärky, heikentynyt hajua- ja makuaisti, vatsavaivat ja ripuli. Useimpien tauti ja oireet ovat

lieviä, jotkut taas sairastuvat vakavammin ja saavat hengitysvaikeuksia ja tarvitsevat sairaalahoitoa.

[Lue lisää covid-19-oireista](#)

Mitä pitää tehdä, jos sairastuu?

Henkilöt esikoululuokilta ja iäkkäämmät

Jos saat oireita, myös lieviä, sinun on **jäättävä kotiin** ja **tilattava aika covid-19-näytteenottoa varten**. Ohjeet näytteenottoajan tilaamisesta löydät täältä [Näytteenotto covid-19 Västmanlandissa](#). Näytteen tutkimustuloksia odottaessa sinun tulee noudattaa suosituksia kuin sinulla olisi covid-19. Saat lisätietoja tilatessasi ajan näytteenottoon.

Esikoululapset

Oireita saaneita esikoululapsia suositellaan lähinnä jäämään kotiin ilman covid-19-testiä. Lapsen on pysyttävä kotona niin kauan kun hänellä on oireita ja sen lisäksi vielä kaksi oireetonta vuorokautta. Koko tämän jakson aikana lapsen on vältettävä kontakteja kodin ulkopuolella.

Jos lapsella on jäljellä lieviä oireita, esimerkiksi kuivaa yskää ja lievää nuhaa, lapsi voi palata esikouluun, kun on kulunut vähintään 7 vuorokautta sairastumisesta.

Kuinka toimit, jos tarvitset sairaanhoitoa covid-19:n tai muun sairauden takia?

Jos tarvitset neuvontaa, soita ensi kädessä terveyskeskukseesi tai 1177 Sairaanhoitoneuvontaan. Jos sairastut hengenvaarallisesti, soita 112. Kerro, että olet saanut covid-19 tartunnan.

Onko tämä voimassa, vaikka sinulla on jo ollut covid-19?

Jos sinulla on ollut covid-19 ja virus on todettu PCR-näytteestä, joka on otettu suusta/nielusta/nenästä tai viimeisten 6 kuukauden aikana otetusta ja laboratoriossa analysoidusta vasta-aineita sisältäneestä näytteestä, nämä ohjeet eivät ole voimassa. Tarkkaile kuitenkin oireita ja mikäli sairastut, pysytkö kotona, kunnes olet täysin terve.

Jos olet sen sijaan tehnyt niin kutsutun ”pikatestin”, antanut verinäytteen, josta sait vastauksen muutamassa tunnissa, on tärkeää, että testi täyttää kansanterveysviranomaisen vaatimukset suorituskyvystä. Käänny sen hoidonantajan puoleen, joka analysoi näytteet saadaksesi tietää täyttääkö testi kansanterveysviranomaisen vaatimukset.

Mistä löydät lisätietoja covid-19:stä?

Lue lisää covid-19:stä sivuilta [Tietoja covid-19 koronaviruksesta](#)