

## Potilasohje karanteeniin määrätyle henkilölle

Sinut on määrätty tartuntatautilain (1227/2016) perusteella karanteeniin koronavirus tartuntojen (COVID-19) leviämisen hillitsemiseksi. Karanteenilla tarkoitetaan terveen henkilön liikkumisvapauden rajoittamista, sillä osa infektiosairauksista voi tarttua jo ennen varsinaisten oireiden puhkeamista. Karanteenilla estetään mahdollisen tartunnan leviäminen muihin henkilöihin. Karanteeniin liittyviä ohjeita tulee noudattaa, jotta ei altisteta muita mahdolliselle tartunnalle. Karanteeniin asettaminen ei automaattisesti tarkoita, että olisit saanut tartunnan. Kyseessä on varotoimi, jolla rajoitetaan liikkumistasi, kunnes tiedetään, onko virukselle altistuminen aiheuttanut tartunnan.

Mikäli sinulle tulee karanteenin aikana oireita: kuume, kurkkukipu, nuha, yskä, hengenahdistus, maku- tai hajuaistin häiriöt, väsymys, lihaskivut, päänsärky, pahoinvointi, vatsakipu ja ripuli, ota yhteys terveydenhuollon yksikköön. Koronaviruksen (COVID -19) arvioitu itämisaika on 2-14 vuorokautta, keskimäärin noin 5 päivää. Koronavirus voi tarttua ihmisestä toiseen kosketus- ja pisaratartuntana.

Karanteenissa olevan tulee pysyä kotona ja välttää lähikontaktia perheen ulkopuolisiin ihmisiin. Muu perhe voi muuten elää normaalia elämää. Perheenjäsenet eivät ole karanteenissa, koska he eivät ole olleet lähikontaktissa koronavirukseen sairastuneeseen. Tilanne muuttuu, jos altistunut sairastuu.

### Mitä karanteenissa oleva saa tehdä?

Karanteeniin määrätyn henkilön tulee pysytellä kotona ja olla jatkuvasti tavoitettavissa. Karanteenissa olevan henkilön pitää välttää lähikontaktia perheen ulkopuolisiin ihmisiin. Ulos voi mennä, (esim. koiran ulkoilutus), jos ei mene muiden ihmisten lähelle (varomatka noin 2 metriä).

Muista hyvä käsihygienia: älä koske paljain käsin porraskäytävän kaiteisiin tai ovenkahvoihin. Käytä käsineitä koskiessasi luukkuihin ja kahvoihin esim. kun viet roskia. Työhön, kouluun, päiväkotiin, harrastuksiin tai kauppaan ei saa mennä, koska näissä paikoissa lähikontaktia on vaikea välttää. Henkilö ei voi kutsua vieraita kotiinsa.

Ruoankuljetuspalveluita voi käyttää. Kuljettajaa pyydetään jättämään ruokapaketti oven taakse. Maksu hoidetaan netin kautta. Mikäli taloudellinen tilanteesi kriisiytyy, ole yhteydessä ensisijaisesti Kelan toimeentulotukipalveluun ja tarvittaessa kunnan sosiaalitoimeen.

### Kuka korvaa karanteenissa olevan ansiotulot?

Kela korvaa tautikaranteeniin joutuvien ansiot. Karanteeniin määrätty saa kunnan tartuntataudeista vastaavan lääkärin antaman päätöksen työstä poissaolosta.

### Kuinka kauan karanteeni kestää?

Karanteenin määrännyt lääkäri määrittää karanteenin keston tapauskohtaisesti.

### Yhteystiedot

Päivystysapu 116 117

Hätänumero 112

Perusterveydenhuollon puhelinpalvelu 015 527 7112

Sosterin korona-neuvontapuhelin 015 527 2700 (yleisiä ohjeita korona-viruksesta)