



### Korona/COVID19 -ohjeita Kainuussa

- **Rajoita lähikontakteja!** Kaikkia tarpeettomia tapaamisia oman perheen tai lähipiirin ulkopuolella tulee rajoittaa. Ei-välttämättömät kokoukset, juhlatilaisuudet ja ryhmäharrastukset suositellaan peruttavaksi. Perhejuhlat suositellaan pitämään vain lähipiirin kesken.
- **Suojaudu itse!** Käytä vierityössä aina kasvomaskia. Tapaamiset vain kahden metrin turvaväleillä tai kasvomaskia käyttäen. Matkailua on syytä rajoittaa vain välttämättömiin sekä suosia etätyötä ja etäkokouksia mahdollisimman laajasti. Jos pystyt, hoida kauppa- ja muu asiointi mukaan ruuhka-aikojen ulkopuolella
- **Liiku, mutta turvallisesti!** Liikunta ulkona on hyväksi, mutta vältä joukkoja. Vapaa-ajan toimintaan ja matkailuun liittyen tulee noudattaa annettuja perusohjeita. Oman perheen kesken oleskelu ei muodosta merkittävää riskiä, mutta laajemmat kontaktit lisäävät riskiä.
- **Suojaa riskiryhmiä!** Yli 70-vuotiaiden tai sairauksien vuoksi riskiryhmään kuuluvien suojaamiseen on edelleen kiinnitettävä huomiota. Esimerkiksi tartuntariskin sisältävien matkojen ja tapahtumien jälkeen on hyvä korostetusti noudattaa suojatoimia ja välttää ei-kiireellisiä tapaamisia.
- **Testaa!** Hakeudu testeihin matalalla kynnyksellä. Sairaana tulee liikkua kotoa vain koronatestiin ja takaisin. Testin jälkeen odota tulosta kotona, älä liiku muualla!

### Koronaviruksen oireet

Koronavirus on tauti, jonka oireita voivat olla

- kuume
- yskä
- hengenahdistus
- nuha
- ripuli
- haju- tai makuaistin katoaminen

Koronavirus voi olla vaarallinen vanhoille tai sairaille ihmisille. Koronavirus tarttuu, kun sairastunut ihminen aivastaa tai yskii. Koronavirus voi tarttua myös kosketuksen kautta.

### Mitä teen, jos minulla on koronaviruksen oireita?

Jos sinulla on koronaviruksen oireita, hakeudu testiin.

#### **1. Soita**

- sairaalaan 116 117 tai +358 40 165 0020 (tai +358 8 6156 6000, lankapuhelin)
- numeroissa palvellaan suomeksi ja englanniksi.

(soita hätänumeroon 112 vain, jos on hätätilanne)

#### **2. Käy testissä**

- Kajaanin sairaalassa tai kuntien terveyskeskuksessa

#### **3. Testin jälkeen mene suoraan kotiin ja odota testin tulosta.**

#### **4. Voit poistua kotoa vasta, jos testitulokset on negatiivinen.**

Lisätietoja: <https://sote.kainuu.fi/en/in-english>



### Miten voin suojautua koronalta?

- Säilytä 2 metrin etäisyys muihin ihmisiin tai käytä kasvomaskia.
- Vähennä tapaamisia ihmisten kanssa. Vältä suuria ihmisryhmiä.
- Älä matkusta, jos ei ole pakko.
- Pese kädet usein huolellisesti vedellä ja saippualla.
- Jos et voi pestä käsiäsi, käytä käsidesiä.
- Suojaa suusi, kun yskit tai aivastat. Käytä esimerkiksi nenäliinaa tai hihaa. Älä yski tai aivasta kämmeneesi.
- Älä koskettele silmiäsi, nenääsi tai suutasi.

### **Maskia tai kokokasvovisiiriä tulee suosituksen mukaan käyttää**

- Korkeakouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa (mukaan lukien lukiot).
- Työtehtävissä, joissa lähikontaktia ei voida välttää (ns. vierityö työpaikasta riippumatta, esim. parturit, hoitolat tai vastaava asiakastyö)
- Joukkoliikenteessä ja julkisissa tiloissa, kaupoissa, kirkoissa, museoissa ja vastaavissa sisätiloissa, joissa lähikontakteja ei voi välttää
- Riskialueilta maahan palattaessa ja karanteeniin siirryttäessä tai jos on välttämätön syy liikkua kodin ulkopuolella
- Koronatestiin ja -testistä liikuttaessa

### **Esimerkkejä tilanteista, joissa maskin käyttö on suositeltavaa**

- Kaupat, ostoskeskukset, postit, pankit, kirjastot ja vastaavat sisätilat
- Liikuntapaikat, julkiset saunat, uimahallit, urheiluhallit ja niiden yleisötilat (ainakin julkiset tilat ja pukuhuoneet)
- Kirkot ja uskonnollisten yhteisöjen tilat
- Museot, elokuvateatterit, teatterit, konserttitalit ja tapahtumapaikat
- Kokoukset tai muut tapaamispaikat



Ohjeita (kuvat THL)

1. Pidä 2 metrin turvaväli ihmisiin



2. Pidä kasvomaskia, ellei turvaväli ole mahdollinen





3. Pese kädet ja käytä käsidesiä



4. Pysy kotona, jos olet sairas tai odotat koronatestin tulosta

