

## Ohjeet kotikaranteeniin maaratyille

Jos tartuntatautilaakari on maarannyt sinut karanteeniin koronavirukselle altistumisen vuoksi, sinun pitaa rajoittaa toimiasi, kunnes sinua hoitava laakari tai hoitaja toisin neuvoo.

**Pysyttele kotona, pidattydy vierailuista, äläkä kutsu vieraita luoksesi. Hoitaja tai laakari seuraa tarpeen mukaan vointiasi.**

Huomaathan, että tartuntatautiviranomaisen antaman karanteenimaarayksen rikkominen on rangaistavaa. Karanteenimaarayksen rikkominen on terveydensuojelurikkomus, ja siitä voidaan tuomita sakkoon tai vankeuteen enintaan kolmeksi kuukaudeksi (rikoslain 44 luku 2 §).

### Tartuntatautilaakarin maaraaman karanteenin aikana et saa:

- mennä työpaikalle
- mennä kouluun tai muuhun opiskelupaikkaan
- mennä ravintolaan, kauppaan, kauppakeskukseen tai muihin julkisiin tiloihin
- käydä uimahallissa tai muissa vastaavissa liikuntapaikoissa
- käydä muissa harrastepaikoissa
- käydä teatterissa, elokuvissa, ravintoloissa tai baareissa
- käyttäa julkisia kulkuneuvoja kuten junaa, linja-autoa tai taksia
- kutsua vieraita kotiin tai mennä vierailulle
- käyttäa kotona ulkopuolista siivoajaa tai muuta tyontekijaa.

### Kotona ollessasi:

- Nuku yksin omassa huoneessasi.
- Tuuleta huone avaamalla ikkuna aamuisin ja iltaisin vahintaan 15 minuutin ajaksi.
- Jos samassa taloudessa asuu tartunnan saaneita henkilöitä, vältä tarpeetonta lahikontaktia heihin.
- Suojaa suusi ja nenasi tiiviisti kertakayttonenaliinalla, kun yskit tai aivastat. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta tiiviisti puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi. Sulje nenäliina muovipussiin heti käytön jälkeen ja/ tai laita se jäteastiaan. Pese kädet vedellä ja saippualla ja/tai käytä käsihuuhdetta.
- Pese käyttämäsi ruokailuvälineet normaalisti.
- Pese vaatteet ja vuodevaatteet pesukoneessa normaalisti.
- Kotona voi siivota normaalisti, mutta ulkopuolista siivoajaa ei saa kutsua kotiin. Polynimuriin suositellaan HEPA-suodatinta.
- Puhdista huolellisesti jääkaappien ovet, kaukosaatimet ja muut pinnat, joihin kosketaan usein.
- Pyyhi mahdolliset eritetahrat, kuten oksennus tai yskökset, klooripitoisella desinfiatioaineella. Kayttolaimennoksen pitaa olla 500 ppm vahvuinen. Tarkista laimennusohjeet desinfiatiopullon etiketistä.

## Ulkoilu:

- Voit oleilla parvekkeella tai ulkoilla pihapiirissasi, mutta et saa olla suorassa kontaktissa oman taloutesi ulkopuolisiin henkilöihin.
- Jätä lemmikkien ulkoilutus varsinkin kaupunkialueella mieluiten sellaiselle henkilölle, joka ei ole karanteenissa. Lemmikille voi etsiä myös hoitopaikan. Muuten lemmikkejä voi ulkoiluttaa, kunhan et ole suorassa kontaktissa muihin ihmisiin.

## Ruokahuolto:

- Pyydä, että ruokaostokset hoitaa joku toinen henkilö, joka ei ole karanteenissa.
- Voit myös tilata ruokalahetyksen kotiisi verkossa tai puhelimitse. Huolehdi silloin siitä, ettet ole kontaktissa ruuan toimittajaan, kun maksat ja vastaanostat ruokalahetyksen.

## Muuta

- Tartuntatautipavaraha korvaa ansionmenetystä, jos tartuntatautilääkäri on määrännyt sinut karanteeniin tai eristykseen. Voit saada tartuntatautipavarahaa myös silloin, kun alle 16-vuotias lapsesi on maaretty karanteeniin etkä voi sen vuoksi mennä töihin. Hae tartuntatautipavarahaa Kelalta. Hakemusta varten tarvitset tartuntatautilääkärin tekemän kirjallisen karanteenipaatoksen tai SVA-todistuksen. Tartuntatautipavarahaa ei makseta omaehtoisessa karanteenissa oleville. Lue lisää tartuntatautipavarahasta ja sen hakemisesta Kelan verkkosivuilta: [www.kela.fi/tartuntatauti](http://www.kela.fi/tartuntatauti)
- Jos joudut karanteenisu aikana kyttamaan ambulanssia, kerro hätäkeskukseen soittaessasi, että olet karanteenissa.

## Jos saat oireita:

Koronavirustaudin oireita voivat olla kuume, yskä, kurkkukipu, nuha, hengenahdistus, haju- tai makuaistin menetys sekä ripuli tai vatsakipu ilman muuta ilmeistä syytä.

Jos sinulle tulee yksikin näistä oireista, soita Espoon koronaneuvontaan, p. 09 816 34600 ma–pe klo 7–18 ja la–su klo 9–15. Muina aikoina soita Pavystysapuun, p. 116117.

Tekstiviestipalvelu kuulovammaisille p. 040 639 3945 ma–pe klo 7–18 ja la–su klo 9–15.

Tietoa koronaviruksesta ja Espoon palveluista: [www.espoo.fi/koronavirus](http://www.espoo.fi/koronavirus)