

## Anvisning för personer som förordnats i karantän i sitt hem

Om smittskyddsläkaren har förordnat dig i karantän på grund av exponering för coronaviruset, ska du begränsa dina aktiviteter tills den läkare, sjukskötare eller hälsovårdare som behandlar dig ger råd om något annat.

**Håll dig hemma, gå inte på besök och bjud inte hem gäster. En sjukskötare eller läkare följer ditt tillstånd vid behov.**

Vänligen notera att det är straffbart att bryta mot karantän. För hälsoskyddsförseelse kan man dömas till böter eller fängelse i högst tre månader (44 kap. 2 § i strafflagen)

### Under en karantän som förordnats av smittskyddsläkaren får du inte

- gå till arbetsplatsen
- gå till skolan eller någon annan studieplats
- besöka restauranger, butiker, köpcenter eller andra offentliga lokaler
- besöka simhallen eller liknande lokaler för motion och idrott
- besöka andra platser där du kan komma i närkontakt med någon
- gå till en teater, biograf, restaurang eller bar
- resa med kollektiva trafikmedel, såsom tåg eller buss, eller med taxi
- bjuda hem gäster eller gå på besök
- anlita en städare eller någon annan utomstående arbetskraft i hemmet.

### Hemma:

- Sov ensam i ditt rum.
- Ventilera i rummet genom att öppna fönstret på morgonen och kvällen i minst 15 minuter.
- Om det bor smittade personer i samma hushåll, undvik onödig närkontakt med dem.
- Hosta och nys med munnen och näsan tätt mot en engångsnäsduk. Om du inte har en näsduk, hosta eller nys tätt mot ärmens övre del, inte i dina händer. Lägg näsduken i en plastpåse som du tillsluter genast efter användningen och/eller släng den i ett sopkärl. Tvätta händerna med vatten och tvål och/eller använd handdesinficeringsmedel.
- Diska besticken som vanligt.
- Tvätta kläder och sängkläder normalt i tvättmaskinen.
- Du kan städa hemma som vanligt, men du får inte ha en utomstående städare i ditt hem. För dammsugaren rekommenderas ett högeffektivt HEPA-filter.
- Rengör omsorgsfullt kylskåpets dörr, fjärrkontrollen och andra ytor som man ofta rör vid.
- Torka eventuella fläckar av sekret, såsom spyor eller hosta, med ett klorhaltigt desinfektionsmedel. Utspädningsgraden ska vara 500 ppm (0,5 promille). Kontrollera utspädningsanvisningarna på desinfektionsmedlets etikett.

### Utomhus:

- Du kan vistas på balkongen eller gården, men du får inte ha närkontakt med personer som inte bor i ditt hem.

- Lämna rastning av sällskapsdjur, särskilt i stadsområden helst åt en person som inte är i karantän. Du kan också söka någon som tar hand om ditt husdjur. Du kan rasta ditt husdjur utomhus, bara du inte har närkontakt med andra människor.

### **Mathållning:**

- Matvaror kan köpas av en annan person som inte är i karantän
- Du kan också beställa matvaror hem på webben. Betalningen och leveransen ska dock ske utan kontakt mellan dig och den som levererar varorna.

### **Annat:**

- Om smittskyddsläkaren har förordnat dig i karantän eller isolering kan du ansöka om dagpenning vid smittsam sjukdom för att ersätta inkomst som du går miste om. Du kan få dagpenning vid smittsam sjukdom också när ditt barn under 16 år har förordnats i karantän och du därför inte kan sköta ditt jobb. Ansök om dagpenning vid smittsam sjukdom hos Folkpensionsanstalten. För ansökan behöver du smittskyddsläkarens skriftliga beslut om din karantän eller ett läkarintyg (A-intyg) som undertecknats av smittskyddsläkaren. Dagpenning vid smittsam sjukdom betalas inte till personer som är i frivillig isolering. [Dagpenning vid smittsam sjukdom](#)
- Om du under den tid du är i karantän måste använda ambulans, berätta för nödcentralen när du ringer att du är i karantän.

### **Om du får symtom:**

Symtom på coronaviruset är feber, hosta, halsont, snuva, andnöd, bortfall av luft/smaksinne eller diarré/magont utan annan uppenbar orsak.

Om du ens har något av symtomen som tyder på coronaviruset, ring Esbo stads coronarådgivning tfn 09 816 34600 mån–fre kl. 7–18 och lör–sön kl. 9–15. Kontakta vid andra tidpunkter Jourhjälp, tfn 116 117.

SMS-tjänst för hörselskadade, tfn 040 639 3945 mån–fre kl. 7–18 och lör–sön kl. 9–15.

Tjänster och kontaktuppgifter i Esbo: [www.esbo.fi/coronaviruset](http://www.esbo.fi/coronaviruset)