

# Koronavirus - tietoa ja ohjeita:

## Koronapandemia on voimistunut Espoossa

Koronatauti (Covid-19) tarttuu pisara-tartuntana tai kosketuksen kautta. Tartunnan voi saada, jos joku jo sairastunut yskii tai aivastaa lähelläsi. Tartunta on mahdollinen käsien tai jopa hengitysilman kautta. Tauti voi tarttua myös erilaisilta pinnoilta (pöydät, kaiteet, tavarat jne.), joita tartunnan saanut on kosketellut.

## Koronatauti tarttuu helposti - noudata ohjeita ja rajoituksia

Koronatautiin voi sairastua kuka tahansa. Osa sairastuneista saa vain lieviä oireita, mutta osa sairastuu vakavasti. Etukäteen ei voi tietää, saako lievän vai vakavan taudin. Joskus tartunnan saaneella ei ole ollenkaan oireita, silti hän voi tartuttaa tautia eteenpäin.

Erytisen vaarallinen koronatauti on iäkkäille ja niille, joilla on terveyteen liittyviä riskitekijöitä (esim. monet krooniset sairaudet). Koronatauti vaikuttaa usein keuhkojen toimintaan, joten tupakointi lisää riskiä sairastua vakavasti.

*Koronatauti tarttuu helposti ja siksi on tärkeää suojautua kunnolla. Jokaisen tulee huolehtia omasta, läheisten ja myös kaikkien muiden ihmisten terveydestä. Tämän takia viranomaiset ovat antaneet ohjeita ja rajoituksia, joita täytyy noudattaa.*

- Muista, että oireetonkin voi tartuttaa
  - terveenä voit käydä töissä ja koulussa, voit myös liikkua ja ulkoilla
  - pidä kuitenkin riittävä turvaväli (2 metriä) muihin ihmisiin
  - seuraa koulujen omia tiedotteita ja ohjeita.

## Jos tunnet itsesi vähänkin sairaaksi tai olet huolissasi perheenjäsenesi voinnista

- Soita Espoon koronaneuvontaan puh. 09 816 346 00 (ma-pe klo 7-18, la-su klo 9-15).
  - Muina aikoina soita Päivystysapuun, puh. 116 117, niin saat ajan koronatestiin.
  - Voit varata itse testiajan koronabotista [koronabotti.hus.fi](https://koronabotti.hus.fi)
  - Voit myös tehdä oirearvion (suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi) osoitteessa [www.omaolo.fi](https://www.omaolo.fi). Palvelusta saat oireisiä soveltuvat toimintaohjeet.
- Koronatestiin pääsevät kaikki, joilla on koronavirustartuntaan viittaavia oireita, kuten kuume, yskä, kurkkukipu, nuha, hengenahdistus, haju/makuaistin menetys tai ripuli/vatsakipu ilman muuta ilmeistä syytä.
- Sairasta kotona yksi oireeton päivä myös negatiivisen testituloksen jälkeen.

**TÄRKEÄÄ MUISTAA:** Älä lähde sairaana muiden ihmisten joukkoon. Jos olet itse sairas tai lapsellasi on sairauden oireita, et voi mennä esim. neuvolaan. Ilmoita silloin asiasta puhelimitse.

Lisätietoa koronasta eri kielillä:  
[www.espoo.fi/koronaohjeet](https://www.espoo.fi/koronaohjeet)



# Tärkeää muistaa korona-aikana:

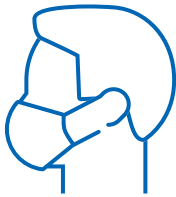


## Pese usein käsiä

- käytä käsienpesuun saippuaa tai tarvittaessa käsidesiä.



Jos sinulla on tarve yskiä, yski kertakäyttöiseen nenäliinaan tai hihaan.

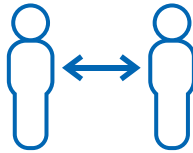


Käytä kasvomaskia julkisessa liikenteessä ja kaikissa julkisissa tiloissa sekä koronatestiin mennessä ja testistä tullessa. Sääntö koskee kaikkia yli 15-vuotiaita.



## Vältä yhteisiä tiloja ja pintojen koskettelusta kodin ulkopuolella

- tartunta leviää helposti paikoista, joissa käy paljon eri ihmisiä
- vältä turhaa pintojen koskettelusta (esim. liukuportaiden kaiteet)
- jos käytät esim. pesutupaa, pese kädet hyvin ennen ja jälkeen pyykkivuoron. Käy pesutuvassa mieluiten yksin.



## Vältä ruuhkaa ja pidä etäisyyttä muihin

- asioi kaupassa ja palveluissa mieluiten yksin
- asioi neuvolassa vain lapsen kanssa - älä ota muita perheenjäseniä tai ystävää mukaan
- pese kädet ennen ja jälkeen asiointin sekä muista turvaväli.



Älä kokoonnu isolla joukolla - koronatauti on levinnyt mm. juhlissa, ystävien tapaamisissa, uskonnollisissa tilaisuuksissa, kun porukalla on pelattu urheilukentillä ja oleiltu kauppakeskuksissa. Koronatilanteessa kaikkien täytyy rajoittaa kontakteja muihin ihmisiin.



Jos olet matkustanut maissa, joihin kohdistuu matkustusrajoituksia tai olet altistunut koronatartunnalle, noudata karanteeniohjeita.

**HUOM! Sinun täytyy noudattaa karanteeniohjeita myös silloin, kun odotat pääsyä koronatestiin tai koronatestin tulosta.**