

Ohjeet koronavirustaudin (COVID-19) varalle

SUOMI / FINNISH

Tämä opas perustuu NHS:n (Yhdistyneiden kansakuntien julkinen terveydenhuoltojärjestelmä) tietoon ja suositukseen, ja se on ohjeistuksena kaikille Yhdistyneiden kansakuntien asukkailla riippumatta heidän alkuperäisestä kotimaastaan.

Version 5 [01.06.2020]



Sisältö

Ohjeet koronavirustaudin (COVID-19) varalle

Kuka kuuluu koronavirustaudin riskiryhmään?

Miten suojautua, jos kuuluu riskiryhmään?

Ohjeet eristyksen varalle, jos sairastut tai läheisesi sairastuu

Kuinka kauan eristysohjeita on noudatettava?

Milloin minun tulee ottaa yhteyttä numeroon NHS 111 ?

Kuinka voin ottaa yhteyttä numeroon NHS 111 ?

Mitä teen, jos olen maahantulija?

Miten voin estää koronaviruksen leviämistä?

Ohjeet koronavirustaudin (COVID-19) varalle

COVID-19 on uusi sairaus, joka voi vaikuttaa keuhkoihin ja hengitysteihin. Sen aiheuttaa virus, jonka nimi on koronavirus.

Kaikkien tulee pysytellä kotona niin paljon kuin mahdollista koronaviruksen leviämisen estämiseksi.

Tämä sääntö koskee kaikenikäisiä ihmisiä, vaikka ei olisikaan taudin oireita tai muita perussairauksia.

Voit lähteä kotoasi seuraavista syistä:

- ostaaksesi esimerkiksi ruokaa ja lääkkeitä kaupoista, joiden aukiolo on sallittu, ja hakeaksesi verkossa tai puhelimitse tilattuja tavaroita
- liikunnan harrastaminen (tai ulkoilu, jos olet Englannissa), mikäli pidät huolen kahden metrin turvavälistä kaikkiin saman talouden ulkopuolella asuviin
- mikä tahansa terveyteen liittyvä syy, verenluovutus, loukkaantumisen tai sairastumisen välttäminen, uhkaavasta tilanteesta poistuminen tai riskiryhmään kuuluvaa henkilön auttaminen
- työssäkäynti vain siinä tapauksessa, että etätyö ei ole mahdollista

Mikäli sinulla on

- korkea kuume, ihosi tuntuu kuumalta koskettaessasi rintaasi tai selkääsi
- äskettäin alkanut, jatkuva yskä
- normaalin maku- tai hajuaistin menetys tai muutos (anosmia); jos et voi haistaa tai maistaa mitään, tai asiat tuoksuvat tai maistuvat normaalista poikkeavalta

pysy kotona ja noudata [ohjeita eristyksen varalle, jos sairastut tai läheisesi sairastuu.](#)

Kokoontumisrajoitukset yleisillä paikoilla:

- Jos asut **Englannissa** tai **Pohjois-Irlannissa**, tapaamiset ovat sallittuja enintään kuuden henkilön (myös eri talouksissa asuvien) ryhmässä
- Jos asut **Walesissa**, kahden eri kotitalouden jäsenet voivat tavata viiden mailin (n. kahdeksan kilometrin) säteellä
- Jos asut **Skotlannissa**, kahden eri talouden jäsenet voivat tavata, jos ryhmässä on enintään kahdeksan henkilöä
- Näiden kokoontumisten tulee tapahtua vain ulkona tai yksityisillä pihilla, ja osallistujien on huolehdittava sosiaalisesta etäisyydestä ja pidettävä kahden metrin väli toisiinsa

On tärkeää, että noudatat näitä ohjeita, ja niiden noudattamatta jättämisestä voidaan määrätä sakkorangaistus.

Poliisi, maahanmuuttoviranomaiset ja armeija voivat käyttää valtaansa julkiseen terveydenhuoltoon liittyvien toimenpiteiden täytäntöönpanossa. Ne voivat myös osaltaan varmistaa, että riskiryhmiin kuuluville henkilöille toimitetaan ruokaa ja muita välttämättömiä tuotteita.

Turvapaikanhakijan vapautukselle ehtona oleva velvollisuus käydä henkilökohtaisesti ilmoittautumassa siihen määrättyssä toimipisteessä on koronavirusepidemian vuoksi tilapäisesti keskeytetty. Tieto seuraavan ilmoittautumisesi ajankohdasta sinulle osoitetussa toimipisteessä lähetetään tekstiviestillä.

Lisätietoja turvapaikkajärjestelmän muutoksista saat alla olevilta sivuilta (englanniksi):

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>.

Kuka kuuluu koronavirustaudin riskiryhmään?

Kuka tahansa voi sairastua vakavasti koronaviruksen seurauksena, mutta joillakin henkilöillä riski on suurempi. Kuulut koronavirustaudin riskiryhmään, jos esimerkiksi:



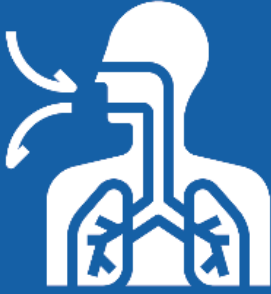
Sinulle on tehty elinsiirto



Saat syöpähoitoja



Sinulla on veri- tai luuydinsyöpä, kuten leukemia



Sinulla on vakava keuhkosairaus, esimerkiksi kystinen fibroosi tai vaikea astma



Sinulla on vastustuskykyä heikentävä perussairaus



Sinulla on vastustuskykyä voimakkaasti heikentävä lääkitys



olet raskaana ja sinulla on vaikea-asteinen sydänsairaus

Mikäli uskot kuuluvasi johonkin näistä riskiryhmistä, etkä ole saanut hoitohenkilökunnaltasi kirjettä **sunnuntaihin 29. maaliskuuta 2020 mennessä**, tai yleislääkärisi (GP) ei ole ottanut sinuun yhteyttä, keskustele asiasta yleislääkärisi (GP) tai hoitavan tahon lääkärin kanssa. Jos sinulla ei ole yleislääkärinä, ota yhteyttä DOTW UK -palveluun: puhelimitse **0808 1647 686** (ilmainen numero) tai sähköpostitse clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Miten suojautua, jos kuulut riskiryhmään

Jos sinulla on koronavirustaudin oireita, kuten äskettäin alkanut, jatkuva yskä tai kuume, kysy neuvoa NHS 111 - verkkopalvelusta tai soita numeroon NHS 111. Toimi heti, kun saat oireita.

Jos sinulla on korkea riski sairastua vakavasti koronaviruksen takia, sinun tulee noudattaa tiettyjä sääntöjä:

- Pysytele kotona. Sinun ei tule mennä kauppaan tai hakea lääkkeitäsi.
 - Jos asut **Englannissa** tai **Pohjois-Irlannissa**, voit viettää aikaa ulkona kotitaloutesi jäsenten kanssa, tai jos asut yksin, yhden eri taloudessa asuvan henkilön kanssa. Teidän on pysyttävä kahden metrin päässä muista ihmisistä.
 - Jos asut **Walesissa**, voit harrastaa liikuntaa ulkona, kunhan pidät kaksi metriä väliä muihin ihmisiin.
- Älä osallistu minkäänlaisiin tapahtumiin tai tilaisuuksiin, mukaan lukien ystävien ja perheen kanssa yksityisissä tiloissa.
- Mikäli mahdollista, pysy vähintään kahden metrin (kolme askelta) etäisyydellä muista samassa taloudessa asuvista.
- Vältä ihmisiä, jotka ovat sairaita tai joilla on koronavirustaudin oireita..

Pyydä ystäviltäsi, perheeltäsi tai naapureiltasi apua ruoan hankintaan ja apteekkiasioihin. Heidän tulee jättää ne ovesi ulkopuolelle.

Jos tarvitset apua välttämättömien tarvikkeiden kuten ruoan hankkimiseen, voit kirjautua seuraaville sivustoille:

- Jos asut **Englannissa**: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Jos asut **Pohjois-Irlannissa**: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Jos asut **Skotlannissa**, soita numeroon 0800 111 4000
- Jos asut **Walesissa**, löydät yhteystiedot saamastasi kirjeestä

Lue ohjeistus siitä, miten riskiryhmään kuuluvan tulee suojautua koronavirusepidemian aikana (englanniksi) <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>.

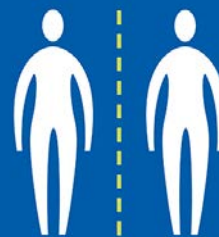
Ohjeet eristyksen varalle, jos sairastut tai läheisesi sairastuu



Älä mene töihin, kouluun, yleislääkärin (GP) vastaanotolle, apteekkiin tai sairaalaan.



Käytä eri WC-tiloja tai puhdista ne jokaisen käytön jälkeen.



Vältä lähikontaktia muihin ihmisiin.



Pyydä apua ruoan tai lääkkeiden hankkimiseen.



Älä ota vastaan vieraita.



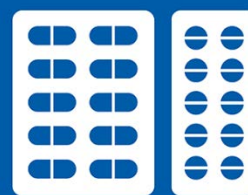
Nuku eri huoneessa, jos mahdollista.



Huolehdi hyvästä käsihygieniasta.



Nauti runsaasti nestettä.



Ota parasetamolia oireiden lievitykseen.

Pyydä koronavirustestiä heti, kun sinulla ilmenee oireita (testi pitää tehdä viiden ensimmäisen päivän aikana): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> . Sinun on annettava yhteystietosi ja toimiva matkapuhelinnumero, jotta saat testitulokset tekstiviestinä.

Lisätietoja saat (englanniksi): <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Kuinka kauan eristysohjeita on noudatettava?

- Kaikkien, joilla on koronavirustaudin oireita, tulee pysytellä eristyksessä kotona vähintään seitsemän vuorokauden ajan.
- Muiden samassa taloudessa asuvien tulee pysytellä kotona vähintään 14 vuorokauden ajan, jotta vältetään tartunnan leviäminen kodin ulkopuolelle.
- Jos joku samassa taloudessa asuvista saa oireita, tulee heidän pysytellä kotona seitsemän vuorokauden ajan oireiden alkamisesta siinäkin tapauksessa, että se tarkoittaisi heidän olevan kotona yli 14 vuorokauden ajan.
- Jos samassa taloudessa asuu yli 70-vuotias, pitkäaikaissairas, raskaana oleva tai henkilö, jolla on heikentynyt immuunijärjestelmä, yritä löytää hänelle asuinpaikka muualta 14 vuorokauden ajaksi.
- Jos kuitenkin joudutte asumaan samassa taloudessa, yrittäkää pysytellä mahdollisimman kaukana toisistanne.

Milloin minun tulee ottaa yhteyttä numeroon 111 (NHS)?

- Jos tunnet olosi niin sairaaksi, että et jaksakaan tehdä mitään, mitä tavallisesti tekisit (katsella televisiota, käyttää puhelintasi, lukea tai nousta sängystä).
- Sinusta tuntuu, että et pärjää oireidesi kanssa kotona.
- Yleistilasi heikkenee.
- Oireesi eivät helpota seitsemän vuorokauden jälkeenkään.

Kuinka voin ottaa yhteyttä numeroon 111 (NHS)?

Voit ottaa yhteyttä NHS 111 - online coronavirus service (koronaviruspalvelu verkossa - <https://111.nhs.uk/covid-19>) jos tarvitset tietoa siitä, miten olisi parasta toimia. Jos et pääse verkkopalveluihin, voit soittaa numeroon 111 (ilmainen numero). Voit myös pyytää oman kielesi tulkkia.

Mitä teen, jos olen maahantulija?

Ulkomailta Englantiin tulleita, mukaan lukien ilman oleskelulupaa Isossa-Britanniassa olevia, ei veloiteta:

- koronavirustestistä (vaikka sinulla ei olisi koronavirusta)
- koronavirustaudin hoidosta (jos hoito aloitetaan ja testi on negatiivinen, sinua voidaan veloittaa testin tuloksen jälkeen saamastasi hoidosta)

Maahanmuuttotarkastuksia ei tarvita, jos kyseessä on ainoastaan koronaviruksen testaus tai hoito.

Miten voin estää koronaviruksen leviämistä?

- Pese kädet säännöllisesti vedellä ja saippualla vähintään 20 sekunnin ajan.
- Seuraa ohjeistusta valppaana olostasi ja turvassa pysymisestä.
- Mikäli mahdollista, käytä kasvosuojainta, jos sinun on vaikea pitää kahden metrin turvaväliä samaan talouteen kuulumattomien ihmisten kanssa, kuten julkisessa liikenteessä ja pienissä kaupoissa.

Lisätietoja saat alla olevilta sivuilta:

- **NHS Guidance** (NHS:n ohjeet, englanniksi): <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- **WHO guidance** (Maailman terveysjärjestön ohjeet): <https://www.who.int/news-room/qa-detail/qa-coronaviruses>