In association with BritishRedCross

DOCTORS OF THE WORLD

Ohjeet koronavirustaudin (COVID-19) varalle

SUOMI / FINNISH

Tämä opas perustuu NHS:n (Ison-Britannian julkinen terveydenhuoltojärjestelmä) tietoon ja suosituksiin, ja se on ohjeistuksena kaikille Yhdistyneiden kansakuntien asukkaille riippumatta heidän alkuperäisestä kotimaastaan.



Version 8 [15.12.2020]

Translated by Transbless TRANSLATIONS

Sisältö

Mikä on koronavirus (COVID-19) ja miten suojautua siltä?

Mitä tehdä, jos sinulle tulee koronavirustaudin oireita?

Eristysohjeet kotitalouksille, joissa on mahdollinen koronavirustartunta (COVID-19)

Kuinka kauan eristysohjeita on noudatettava?

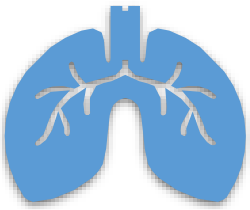
Milloin ottaa yhteyttä numeroon NHS 111 ?

Kuinka ottaa yhteyttä numeroon NHS 111 ?

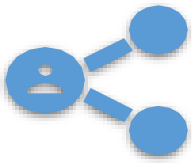
Mitä tehdä, jos on huolissaan maahanmuuttostatuksestaan?

Miten estää koronaviruksen (COVID-19) leviäminen?

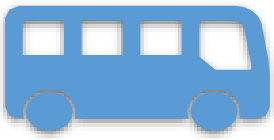
Mikä on koronavirustauti (COVID-19) ja miten suojautua siltä?



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



Voit suojautua koronavirukselta ja estää sen leviämistä välttämällä lähikontaktia ihmisiin, joiden kanssa et asu sekä noudattamalla mahdollisimman tarkasti hygienian perussääntöjä. Tämä koskee kaikenikäisiä ihmisiä, vaikka ei olisikaan taudin oireita tai muita perussairauksia.



Joukkoliikenteen käyttö: Joukkoliikenteen käyttöä tulisi välttää mahdollisimman paljon ja sen sijaan kulkea pyörällä, kävellen tai autolla. Mikäli sinun kuitenkin on käytettävä joukkoliikennettä, vältä matkustamista ruuhka-aikana ja huolehdi turvavälistä muihin matkustajiin. Sinun tulee käyttää kasvosuojainta joukkoliikenteessä matkustaessasi. On tärkeää, että noudatat näitä ohjeita, ja niiden noudattamatta jättämisestä voidaan määrätä sakkorangaistus.



Työssäkäynti: Sinun tulee jatkaa etätyötä kotona, mikäli mahdollista. Jos sinun on mentävä töihin, sinun tulee varmistua, ettei sinulla tai muilla samassa taloudessa asuvilla ole koronavirustaudin oireita. Jos kaikki ovat oireettomia, voit mennä töihin mutta muista huolehtia kahden metrin turvavälistä muihin ja hyvästä käsihygieniasta (pesu tai käsihuuhteen käyttö).Tarkista työnantajaltasi turvatoimenpiteet ja henkilökohtaisten suojavälineiden saatavuus työpaikallasi.



Poliisi ja armeija voivat käyttää valtaansa julkiseen terveydenhuoltoon liittyvien toimenpiteiden täytäntöönpanossa sekä osaltaan varmistaa, että riskiryhmiin kuuluville henkilöille toimitetaan ruokaa ja muita välttämättömia tuotteita.

Voit ladata koronasovelluksen puhelimeesi helpottaaksesi osaltasi tartuntaketjujen katkaisemista. Jos toinen sovelluksen käyttäjä ilmoittaa saaneensa positiivisen koronatestituloksen ja olet ollut lähikontaktissa hänen kanssaan, saat varoituksen mahdollisesta altistumisesta. Jos sinulla todetaan koronavirustartunta, sovellus auttaa määrittämään altistuneita kontakteja, jotka muuten ovat saattaneet jäädä huomaamatta, suojaten samalla henkilötietosi ja yksityisyytesi.

Jos asut Englannissa tai Walesissa, lataa puhelimeesi **NHS COVID-19 App**. Sovellus on kaikkien yli 16-vuotiaiden käytettävissä. Lisätietoja saat 11 kielellä osoitteessa https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html

Jos asut Skotlannissa, lataa **Protect Scotland App.** Sovellus on kaikkien yli 16-vuotiaiden käytettävissä. Lisätietoja on osoitteessa https://www.protect.scot/

Jos olet Pohjois-Irlannissa, lataa **StopCOVID NI Proximity App**. Sovellus on kaikkien yli 11-vuotiaiden käytettävissä. Lisätietoja saat osoitteessa https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-

Tarkista paikallisilta viranomaisilta alueellasi sinua mahdollisesti koskevat karanteenisäännöt.	
Englannissa	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
Skotlannissa	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
Walesissa	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
Pohjois-Irlannnissa	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

Mitä tehdä, jos sinulle tulee koronavirustaudin oireita?



Mikäli sinulla on

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



sinun tulee seurata alla olevia ohjeita:



Pysyttele eristyksessä kotona vähintään kymmenen päivän ajan ja noudata eristysohjeita kotitalouksille, joissa on mahdollinen koronavirustartunta. Jokaisen samassa taloudessa asuvan tai kanssasi lähikontaktissa olleen on pysyteltävä karanteenissa 10 vuorokauden ajan.



Käy koronatestissä viiden ensimmäisen päivän kuluessa oireiden ilmaantumisesta:Kuka tahansa, jolla on koronavirustartuntaan sopivia oireita, pääsee ilmaiseen testiin. Testin tekemiseen on kaksi eri mahdollisuutta. Se voidaan joko tuoda sinulle kotiisi, tai voit käydä testissä niitä tekevässä toimipisteessä. Testin tuloksen saat tekstiviestillä, sähköpostilla tai puhelimitse.

Käy koronatestissä



Voit varata ajan tai tilata testin verkossa osoitteessa https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test Mikäli et pääse verkkopalveluihin, soita numeroon 119 **Englannissa**, **Walesissa** ja **Pohjois-Irlannissa**, ja numeroon 0800 028 2816 **Skotlannissa**.





Jos testin tulos on negatiivinen: voit lopettaa eristyksen, jos tunnet olosi hyväksi eikä sinulla ole enää oireita. Muut kotitaloutesi jäsenet tai kanssasi lähikontaktissa olleet voivat myös lopettaa karanteenin.

Jos testin tulos on positiivinen: sinun tulee pysyä eristyksessä alkuperäisen kymmenen päivän jakson loppuun asti. Kaikkien samassa taloudessa asuvien tai kanssasi lähikontaktissa olleiden tulee jatkaa 10 vuorokauden karanteeni loppuun. Alueesi jäljityspalvelu ottaa sinuun yhteyttä ja pyytää apuasi viruksen leviämisen estämiseksi. He kysyvät sinulta, missä olet lähiaikoina ollut ja keiden kanssa olet ollut tekemisissä. Tämä on välttämätöntä, jotta voitaisiin kartoittaa ne ihmiset, joiden on pysyteltävä kotona karanteenissa vähintään kymmenen vuorokauden ajan.

Lisätietoja saat alla olevilta sivuilta:
Skotlannissa https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/
Pohjois-Irlannnissa https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations

Eristysohjeet kotitalouksille, joissa on mahdollinen kotonavirustartunta



Älä mene töihin, kouluun, perhelääkärin (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.



Seuraa ohjeistusta vieraiden vastaanottamisesta.



Nuku eri huoneessa, jos mahdollista.



Huolehdi hyvästä käsihygieniasta.



Nauti runsaasti nestettä.



Ota parasetamolia oireiden lievitykseen.

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

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

Kuinka kauan eristysohjeita on noudatettava?

- Jokaisen, joilla on koronavirustaudin oireita, tulee pysytellä eristyksessä kotona vähintään kymmenen vuorokauden ajan.
- Muiden samassa taloudessa asuvien tulee pysytellä kotona vähintään 10 vuorokauden ajan, jotta vältetään tartunnan leviäminen kodin ulkopuolelle.
- Jos joku samassa taloudessa asuvista saa oireita, tulee hänen pysytellä kotona kymmenen vuorokauden ajan oireiden alkamisesta siinäkin tapauksessa, että se tarkoittaisi hänen olevan kotona yli 10 vuorokauden ajan.
- Jos samassa taloudessa asuu yli 70-vuotias, pitkäaikaissairas, raskaana oleva tai henkilö, jolla on heikentynyt immuunijärjestelmä, yritä löytää hänelle asuinpaikka muualta 10 vuorokauden ajaksi.

Milloin ottaa yhteyttä numeroon 111 (NHS)?

- Jos tunnet olosi niin sairaaksi, että et jaksa tehdä mitään, mitä tavallisesti tekisit (katsoa televisiota, käyttää puhelintasi, lukea tai nousta vuoteesta).
- Sinusta tuntuu, että et pärjää oireidesi kanssa kotona.
- Yleistilasi heikkenee.

Kuinka 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 saada oman äidinkielesi tulkin vastaamalla ”**yes**” (kyllä) kaikkiin kysymyksiin.

Mitä tehdä, jos on huolissaan maahanmuuttostatuksestaan?

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

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

Maahanmuuttotarkastuksia ei tarvita, jos kyseessä on ainoastaan koronavirustaudin (COVID-19) testaus tai hoito.

Miten estää koronaviruksen leviäminen?

- Pese kädet säännöllisesti vedellä ja saippualla vähintään 20 sekunnin ajan.
- Seuraa ohjeistusta valppaana olosta ja turvassa pysymisestä.
- Riippuen siitä missä asut, seuraa ohjeistusta kasvosuojaimen käytöstä ja pidä kahden metrin turvaväli ihmisiin, jotka eivät asu samassa taloudessa.

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