

Infoa henkilökohtaisille avustajille 19.3.2020

Meillä Lohjalla on hyvä tilanne korona osalta, mutta haluamme varautua tulevaisuuteen. Kansallisen linjan mukaisesti emme tiedota Lohjalla olevista koronatapauksista vaan tiedotusvastuu on sekä THL:llä kansallisella tasolla että sairaanhoitopiirillä (HUS) omalta osaltaan.

Haluamme kuitenkin mahdollisimman hyvin turvata henkilökohtaisten avustajien turvallisuuden tilanteessa. Toivomme sinun olevan edelleen töissä! Tästä syystä toivomme ensinnäkin, että jokainen avustaja arvioi oman riskiryhmään kuulumisensa.

Riskiryhmään kuuluvat voivat tarkistaa oman tilanteensa omalta terveysasemalta, koska työntajalla ei ole käytettävissä terveystietoja. Huomioitavaa kuitenkin on, että vakaassa tilanteessa/hoitotasapainossa oleva astma tai diabetes tai säännöllinen verenpainelääkitys ei aiheuta merkittävää riskiä.

Riskiryhmään kuuluvat:

Tietyt ryhmät ovat sairautensa tai sen hoidon vuoksi muita alttiimpia saamaan vakavan koronavirusinfektion. Tämänhetkisen tiedon perusteella tähän ryhmään kuuluvat

- Yli 70-vuotiaat henkilöt

Lisäksi vakavan koronavirusinfektion vaaraa **erityisesti iäkkäillä** voivat lisätä sellaiset sairaudet, jotka merkittävästi huonontavat keuhkojen tai sydämen toimintaa tai elimistön vastustuskykyä. Tällaisia ovat esimerkiksi seuraavat pitkäaikaissairaudet:

- Vaikea-asteinen sydänsairaus
- Huonossa hoitotasapainossa oleva keuhkosairaus
- Diabetes, johon liittyy elinvaurioita
- Krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta
- Vastustuskykyä heikentävä tauti, esim. leukemia tai lymfooma
- Tauti, johon saat vastustuskykyä heikentävää hoitoa (esim. elinsiirto, solunsalpaajat)
- Tekijöitä, jotka saattavat lisätä koronavirusinfektion riskiä terveydelle, ovat sairaaloinen ylipaino (BMI eli Body Mass Index yli 40) sekä päivittäinen tupakointi, jotka yleisesti ottaen heikentävät keuhkojen toimintaa.

Riskiryhmiin kuuluva voi tehdä työtä nk. puhtaissa yksiköissä, joissa ei ole hengitystieoireisia.

Jokainen työntekijä voi suojautua koronavirukselta samalla tavoin kuin muiltakin hengitystieinfektioiden aiheuttajilta. Ensisijaisesti kannattaa huolehtia hyvästä käsihygieniasta.

Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan. Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi. Lisäohjeita:

Miten suojaat itseäsi ja muita tartunnalta?

- Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan. Kädet kannattaa pestä erityisesti kun tulet ulkoa sisään, aina wc-käynnin jälkeen tai kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut
- Jos vettä ja saippuaa ei ole saatavilla, käytä alkoholipitoista käsihuuhdetta.
- Vaihda kotona käsipyyhkeitä usein ja käytä kodin ulkopuolella kertakäyttöpyyhkeitä.
- Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Jos sinulla on lieviäkin hengitystieinfektion oireita, pysy kotona.
- Vältä kättelyä.
- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Laita käytetty nenäliina välittömästi roskeen. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Ulkona liikkuessasi pidä vähintään metrin etäisyys muihin ja vältä tarpeetonta oleilua julkisilla paikoilla
- Älä osallistu ryhmäharrastuksiin, tapahtumiin tai yli 10 hengen tilaisuuksiin.
- Älä vieraile sairaaloissa, hoitolaitoksissa, palvelukodeissa tai iäkkäiden kotona.

Tärkeää on, että tunnistat koronan. Mikäli oireilet koronaviruksen osalta, voit tehdä oirearvion joko Lohjan terveystalouden järjestelmän kautta: <https://pro.klinik.fi/contact/lohja> tai www.omaolo.fi

Koronavirus voi olla lähes oireeton, lieväoireinen tai vaikeaoireinen. Koronan oireiksi luetaan korkea kuume, lihassärky, yskä, hengenahdistus ja väsymys.

Kausi-influenssa nostaa lähes aina korkean kuumeen. Influenssan oireita ovat lihaskipu, päänsärky ja huonovointisuus. Lisäksi sairastuneella voi olla kuivaa yskää, kurkkukipua, nuhaa ja nenän tukkoisuutta.

Siitepölyallergian yleisimpiä oireita ovat jatkuva aivastelu, nuha, nenän tukkoisuus, nenän tai kurkun kutina, silmien punaisuus, kutina ja vuotaminen, hengitysvaikeudet, yskä ja väsymys.

Lohjan kaupungin yleinen koronaneuvonta

Puhelimitse 044 369 2901 ja 044 369 2902 saat neuvoja kaikissa koronavirustilanteeseen liittyvissä asioissa. Puhelinneuvonta on auki klo 7-21 joka päivä, myös viikonloppuisin. Muuna aikana Päivystysapu p.116 117. Lisätietoja: <https://www.lohja.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut-2/koronavirus/> ja [thl.fi /koronavirus](http://thl.fi/koronavirus)