

13.3.2020

OIREEN TIEDOT

Virus tarttuu ihmisestä toiseen pääasiallisesti pisaratartuntana lähikontaktissa. Virus voi säilyä pinnoilla ja tartunta on mahdollinen myös kosketustartuntana käsien kautta sairastuneen henkilön ysköksistä saastuneiden materiaalien tai pintojen kautta. Itämisaika, eli aika altistumisesta ensioireiden alkuun, on arvion mukaan noin 2-12 päivää, keskimäärin noin 4-5 päivää.

Arkielämässä omaa tartuntariskiään voi alentaa huolehtimalla käsihygieniasta.

Sairastuneiden oireita ovat olleet muun muassa kuume, yskä ja hengenahdistus.



Koronavirustartuntoja voidaan ehkäistä hyvällä käsihygienialla.

PESE KÄTESI JA SUOJAUDU TARTUNNOILTA

13.3.2020

TARTUNNALTA SUOJAUTUMINEN**MITÄ PYSTYN TEKEMÄÄN VÄLTTÄÄKSENI TARTUNNAN?**

- Pidä kädet puhtaana.
- Pese kädet aina töihin tultuasi, ennen ruokailua, tupakointia, nuuskaamista ja poistuessasi työtehtävistäsi.
- **Paras tapa pestä kädet, on käyttää lämmintä vettä ja nestesaippuaa.**
- Käytä alkoholipitoista käsihuuhdetta, jos pesu vedellä ja nestesaippualla ei ole mahdollista, ellei työssäsi olla ohjeistettu käyttäytymään toisin.
- Kun käytät alkoholipitoista käsihuuhdetta, ota kerralla määrä, jolla pystyt hieromaan kätesi kauttaaltaan.
- Tee etätöitä ja kulje julkisella liikenteellä ruuhka-aikojen ulkopuolella, jos työnantajasi tarjoaa nämä mahdollisuudet.
- Vältä joukkokoontumisia.
- Kevään edetessä, ota polkupyörä käyttöön, jos se soveltuu kulkemiseesi.

PESE KÄTESI JA SUOJAUDU TARTUNNOILTA

13.3.2020

TARTUNNAN LEVIÄMISEN ESTÄMINEN

KÄSIENPESU

Pese kätesi aina

- kun tulet ulkoa sisään
- ennen ruoan laittoa ja ruokailua
- wc-käynnin tai vaipan vaihdon jälkeen
- niistämisestä, yskimisestä tai aivastamisesta jälkeen
- kun olet koskenut samoja pintoja kuin flunssainen henkilö.

Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pesnyt käsiäsi.

Käsihygienia on tärkein keino ehkäistä myös vatsatauteja ja matkaripulia.

YSKI OIKEIN – ÄLÄ TARTUTA MUITA. PYSÄYTÄ MIKROBIEN LEVIÄMINEN

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Laita käytetty nenäliina välittömästi roskiin.
- Hakeutuessasi tutkimuksiin ja hoitoon terveydenhuollon laitokseen sinulle saatetaan laittaa paperinen suu–nenäsuojus suojamaan henkilökuntaa ja muita potilailta tartunnalta, jos yskit ja aivastelet

OHJEET KARANTEENIIN ASETETUILLE HENKILÖILLE

Karanteeniin asetetut, sairastuneet tai mahdollisesti tautia kantavat henkilöt saavat erilliset karanteeni- ja suojausohjeet karanteenin asettaneilta viranomaisilta.

- Karanteeniin asetettujen tulee noudattaa karanteenista annettuja ohjeita
- Karanteeniin tai eristykseen määrätyn henkilön pitää pysytellä kotiloissa. Kotiin ei saa kutsua vieraita eikä lähteä itse kyläilemään tuttavien luokse.
- Ulkoilla saa, kunhan ei ole lähikontaktissa toisten ihmisten kanssa. Ohje on pitää ulkoilmassakin noin 2 metrin välimatka vastaantuleviin ihmisiin.
- Sisätiloihin, kuten kauppaan, apteekkiin, terveysasemalle, työpaikalle, päiväkotiin, kouluun, kirjastoon, ravintolaan tai yleisötapahtumiin, ei karanteenin aikana saa mennä.

PESE KÄTESI JA SUOJAUDU TARTUNNOILTA

13.3.2020

SIIVOUSOHJEET

SIIVOUS KAIKENLAISISSA TILOISSA

- Siivous suoritetaan puhtaasta tilasta likaisempaan päin. Kaikki usein kosketeltavat pinnat (esim. ovenkahvat, käsinajat, pöytäpinnat, valokatkaisijat, vesihanat) tulee puhdistaa huolellisesti ja usein.
- Työpaikkojen julkiset tilat puhdistetaan eri välineillä kuin henkilöstötilat.
- Siivouksessa käytetään heikosti emäksistä yleispuhdistusainetta. Saniteettitiloissa voi siivousta tehostaa käyttämällä desinfiointiainetta.
- Kädet suojataan käsineillä pintoja puhdistettaessa. Siivouksen jälkeen käsineet joko pestään huolellisesti ja kuivatetaan tai vaihdetaan uusiin.
- Yleiskäsineinä voi käyttää esimerkiksi tiiviitä kertakäyttökäsineitä. WC-pönttöjen puhdistukseen on käytettävä pitkävartisia käsineitä, jotka on pidettävä erillään muista välineistä, kunnes ne siivouskierroksen päätyttyä ne pestään huolellisesti vedellä ja pesuaineella.
- Siivousvälineet puhdistetaan huolellisesti siivouksen päätyttyä.
- Roskakorit pitää päällystää helposti irrotettavilla, vuotamattomilla pusseilla. Roskakorien täyttymistä tulee tarkkailla ja ne saavat täytyä enintään kolme neljäsosaan tilavuudestaan. Roskakorit tyhjennetään päivittäin varsinkin julkisissa tiloissa. Suljetut roskapussit laitetaan polttoon meneviin sekajätteisiin.
- Kädet pestään vedellä ja saippualla kynärvarsia myöten, kun käsineet on riisuttu.

ERITYISPUHDISTUS COVID-19-TARTUNNAN SAANEEN HENKILÖN OLESKELUTILOIHIN

- Siivousvälineiden tulee olla helposti pestäviä käytön jälkeen ja ne on puhdistava ennen seuraavaa käyttöä. Tilojen puhdistuksessa on mahdollisuuksien mukaan käytettävä kertakäyttöisiä siivousvälineitä kuten siivousliinoja.
- Siivous tehdään pääasiassa tavanomaisesti käyttäen esim. heikosti emäksistä yleispuhdistusainetta. Desinfiointiainetta käytetään kosketuspintojen, saniteettitilojen ja näkyvien erite- ja roisketahrojen puhdistamiseen. Erite- ja roisketahrat tulee imeyttää kertakäyttöiseen imukykyiseen liinaan ennen desinfiointiainetta käyttöä.
- Yleispuhdistuksen jälkeen kosketuspinnat käsitellään alkoholipitoisella (esim. 70 % etanolia) tai klooripitoisella desinfiointiaineella (esim. natriumhypokloriittiliuoksella; pitoisuus 0,1 %, laimennossuhde 1:50, jos lähtöpitoisuus 5 %). WC-tilojen saniteettikalusteet tulee käsitellä vahvemmallalla klooripitoisuudella (esim. 0,5 %). Valmisteiden suositeltuja käyttöpitoisuuksia ja vaikutusaikoja tulee noudattaa. Desinfiointiaineet, kuten klooripitoiset aineet voivat vaurioittaa pintoja. Yli 0,5 % klooripitoisuudet on huuhdeltava pinnoilta. 0,1 %:n liuoksen käytön jälkeen pinnat on pyyhittävä märällä kertakäyttöliinalla, kun vaikutusaika on kulunut. Desinfiointiaineiden käyttöläimennoksiin pitää merkitä viimeinen käyttöpäivä.
- Siivouksessa syntyneet jätteet pakataan erilliseen jätessäkkiin, joka suljetaan ja toimitetaan välittömästi sekajäteastiaan.
- Pyyhkeet ja muut tekstiilit kuten vuodevaatteet pestään ensisijaisesti 60–90 asteen pesuohjelmalla. Mikäli tekstiili ei kestä riittävän korkeaa lämpötilaa, on käytettävä desinfiointia pesuainetta.

PESE KÄTESI JA SUOJAUDU TARTUNNOILTA