
TOIMINTAOHJE KARANTEENIA VASTAAVIIN OLOSUHTEISIIN koronavirusinfektion Covid19 riskiryhmille ja yli 70-vuotiaille

Valtioneuvosto on 16.3.2020 velvoittanut yli 70-vuotiaat pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan, eli pysymään karanteenia vastaavissa olosuhteissa.

Vakavan koronavirusinfektion vaaraa voivat lisätä sairaudet, jotka merkittävästi huonontavat keuhkojen tai sydämen toimintaa tai elimistön vastustuskykyä, esimerkiksi:

- 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)

Toimi seuraavasti:

- Vältä väkijoukkoja
- Vältä kaikkia ylimääräisiä kontakteja, älä kyläile tai kutsu ystäviä kylään
- Pese kätesi usein saippualla ja riittävän pitkään
- Vältä kättelyä
- Älä yski tai aivasta kämmeniin, vaan nenäliinaan tai hihaan
- Älä koskettele kasvojasi
- Käytä hansikkaita julkisissa tiloissa ja kulkuneuvoissa
- Älä koske paljain käsin porraskäytäväsi kaiteisiin tai ovenkahvoihin. Jos viet roskia roskeen tai kirjettä postilaatikkoon, käytä käsineitä koskiessasi luukkuihin tai kahvoihin
- Muista liikkua kotona mahdollisimman paljon. Ulkoilla voi, jos ei mene muiden ihmisten lähelle, turvaväli 2 metriä
- Pidä yhteyttä ystäviin, läheisiin ja naapureihin soittelemalla. Puuhaile ja touhua aktiivisesti.
- Pyydä apua läheisiltäsi ja tuttaviltasi kauppa- ja apteekkiasioinnissa, sovi ostosten jättämisestä asuntosi ulkopuolelle
- Jos sinun on hoidettava välttämättömiä apteekkiasioita tai käytävä terveyskeskuksessa, tee se silloin, kun muita ihmisiä on liikkeellä vähän
- Noudata kauppaliikkeiden antamia suosituksia riskiryhmien asiointiajoista

Kemijärvellä mm. K-Supermarket Kauppapaikka ja S-Market Uitto ovat varanneet ensimmäisen aukiolotuntinsa (klo 7-8) riskiryhmiin kuuluville ja yli 70-vuotiaille.

Mikäli tarvitset esim. kuljetusapua tai apua ruokahuoltoon, ota yhteyttä sosiaalipalvelujen palveluneuvontaan puh. **040 188 3527 ma - pe klo 8-16.**

Muuna aikana yhteydenotto sosiaalipäivystykseen puh. **040 726 6965**

Mikäli tarvitset terveydenhuollon apua hengitystieoireiden pahentuessa (sinulle nousee äkillinen kuume, yli 38 astetta ja tautiin liittyy kurkkukipua ja/tai yskää),

SOITA AINA ENSIN:

Lapponian koronapuhelininfo **ma - su klo 8-16, puh. 040 579 9243**

Lapponian päivystys **ma - su klo 8 – 21, puh. 020 690 870**

Yöaikaan Lapin keskussairaalan päivystykseen **ma - su klo 21 - 8 puh. 016 322 4800**

Hätätapauksessa soita 112

Hyvinvointikeskus Lapponian yhteyteen on avattu erillinen hengitystieinfektio- ja flunssayksikkö. Se on tarkoitettu hengitystieinfektion oireista kärsiville asiakkaille. Hengitystieoireisena on aina soitettava etukäteen koronapuhelimeen.

Jos tilanne huolettaa tai tarvitset keskusteluapua, ota yhteyttä Perhe- ja mielenterveysklinikan puhelinpäivystykseen **ma - pe klo 9-15 puh 040 481 1931.**

Koronavirustilanteesta tiedotetaan Kemijärven kaupungin nettisivuilla ja paikallisessa Koti-Lappi lehdessä.

terveisin

Kemijärven kaupunki
pandemiatyöryhmä