



Folkhälsomyndigheten

# Suojaele itseäsi ja muita infektion leviämiseltä

Vältä läheistä kontaktia sairaiden ihmisten kanssa. Siten suojelet itseäsi ja muita sairastumiselta.

Tässä lisää neuvoja tartunnan välttämiseksi.

## Pysy kotona, jos olet sairas

Jää töistä tai koulusta kotiin, jos tunnet olosi sairaaksi ja sinulla on nuhaa, yskää tai kuumetta. Siten estät muita ihmisiä saamasta tartuntaa. Ohje pätee, vaikka tuntisit olosi vain hieman sairaaksi.

Pysy kotona niin kauan kuin tunnet olosi sairaaksi. Jos olosi pahenee etkä pärjää kotihoidolla, soita numeroon 1177, josta saat sairaanhoidon neuvontaa (ruotsiksi ja englanniksi).

Odota vähintään kaksi vuorokautta, kun olet parantunut, ennen kuin palaat töihin tai kouluun.

Vanhuksilla on suurempi riski sairastua vakavasti. Siksi on tärkeää, ettei sairaaloissa ja hoitokodeissa käydä tarpeettomasti. Älä vieraile sellaisissa paikoissa, jos tunnet olosi sairaaksi. Jos työskentelet vanhustenhoidossa, älä mene töihin, jos sinulla on yskä tai olet vilustunut.

## Kiinnitä huomiota covid-19:n oireisiin

Covid-19-taudin oireita ovat pääasiassa kuume ja yskä. Myös hengitysvaikeudet, kurkkukipu, päänsärky sekä lihas- ja nivelkivut ovat yleisiä oireita. Useimmat ihmiset saavat lieviä vaivoja, jotka paranevat itsestään kotihoidolla. Jotkut sairastuvat vakavasti ja saavat esimerkiksi hengitysvaikeuksia ja keuhkokuumeen. Jos koet joitakin näistä oireista, yritä olla tapaamatta muita ihmisiä.

## Pese kädet usein

Aineet, jotka levittävät virusta, ovat erittäin tarttuvia ja jäävät helposti käsiin. Ne pääsevät leviämään, jos kosketat toisen ihmisen kättä. Pese siksi käsiä usein saippualla ja lämpimällä vedellä vähintään 20 sekunnin ajan.

Pese kädet aina, kun tulet kotiin tai töihin tai kun olet ollut ulkona, ennen aterioita ja ruoan käsittelyä

sekä wc-käynnin jälkeen. Käsien desinfiointiaine on hyvä vaihtoehto, kun et pysty pesemään käsiä.

## Yski ja aivasta kyynärtaipeeseen

Yskiessä ja aivastaessa leviää pieninä pisaroina tarttuvia aineita, jotka voivat levittää virusta. Yskimällä ja aivastamalla kyynärtaipeeseen tai paperinenäliinaan voit estää infektion leviämisen ympäristöön tai käsiisi. Heitä käytetty paperinenäliina aina roskakoriin ja pese kätesi.

## Vältä silmien, nenän ja suun koskettamista

Virus leviää silmien, nenän ja suun limakalvojen kautta. Vältä siksi silmien, nenän ja suun koskettamista.

## Käsien desinfiointiaine

Jos saippuaa ja vettä ei ole saatavilla, voit käyttää käsien desinfiointiainetta, jossa on vähintään 60 prosenttia alkoholia.

---

Uppdaterat: 2020-03-17