



Tärkeää tietoa koronaviruksesta Covid-19

Meidän kaikkien tulee osaltamme auttaa hillitsemään koronaviruksen leviämistä ja suojaamaan ikääntyneitä ja riskiryhmiin kuuluvia.

- Pese kädet usein ja huolellisesti saippualla ja vedellä. Pese käsiä vähintään 30 sekunnin ajan. Jos et voi pestä käsiä, käytä käsidesiä.
- Yski tai aivasta kyynärtaipeeseen.
- Älä koskettele kasvoja käsillä.
- Terveysviranomaiset suosittelevat kaikkia henkilöitä, joilla on edes lieviä oireita, välttämään sosiaalista kanssakäymistä. Näin he eivät tartuta muita. Tämä koskee sekä työ- että yksityiselämää.
- Covid-19 muistuttaa usein tavallista vilustumista tai influenssaa. Useimmat sairastuneet saavat vain lievän taudin. Oireisiin kuuluu yleensä yksi tai useampi seuraavista: yskä, kuume, hengitysvaikeudet, nuha, kurkkukipu, päänsärky, lihas- ja nivelkivut tai pahoinvointi.
- Pysy kotona niin kauan kuin tunnet itsesi sairaaksi. Odota vähintään kaksi vuorokautta oireiden häviämisen jälkeen ennen kuin palaat työhön tai kouluun.
- Yli 70-vuotiaiden suositellaan mahdollisuuksien mukaan rajoittamaan kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa lähitulevaisuudessa. Tämä koskee myös henkilöitä, jotka tuntevat itsensä terveiksi.
- Vanhustenhoidossa työskentelevien on erityisen tärkeää välttää työhön menemistä, mikäli heillä on hengitystieinfektion oireita.
- Omaisten tulee välttää vierailuja ikääntyneiden sukulaisten (myös terveiden) luokse, mikäli vierailut eivät ole aivan välttämättömiä. Vältä myös turhia käyntejä sairaalassa ja vanhainkodeissa äläkä koskaan vieraile niissä, mikäli sinulla on hengitystieoireita.

Älä levitä tietoa tai huhuja, joita viranomaiset eivät ole vahvistaneet.

- ➔ Lue tietoa koronaviruksesta osoitteessa [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se) tai **1177.se**.
- ➔ Voit myös soittaa numeroon **113 13** saadaksesi yleistä tietoa.
- ➔ Soita numeroon **1177**, jos olet sairas ja tarvitset terveysneuvontaa. Voimme auttaa sinua arvioimaan oireita tai neuvoa, mistä saat hoitoa.