

Ohjeet koronavirustaudin COVID-19 kotihoitoon

Jos taudin oireet ovat lieviä eikä henkilö kuulu riskiryhmiin, lääkärin tekemää taudinmäärittystä ei pääsääntöisesti tarvita, vaan taudin voi sairastaa kotona.

Sairastuneen vointia on kuitenkin tarkkailtava, ja tietyt oireet vaativat välitöntä hoitoa. **Soita 116117**, jos sinulle tulee **vakavia oireita**, kuten hengenahdistusta ja yleistilasi heikkenee.

Kun sairastut

- Vältä läheistä kontaktia muihin. Pysytele kotona, kunnes kuume on poissa ja muut oireet vähenemässä. Hengitystieinfektio paranee useimmiten noin viikon kotilevolla.
- Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Kuumetta ja särkyä voit lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä, joista turvallisim on parasetamoli.
- Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta.
- Tarkkaile vointiasi ja soita tarvittaessa 116117. Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla.

Kun hoidat sairastunutta

- Kun kotona on hengitystieinfektioon sairastunut henkilö, muut samassa taloudessa asuvat voivat pienentää tartuntariskiä välttämällä lähikosketusta sairastuneen kanssa ja huolehtimalla hyvästä käsihygieniasta.
- Käsienpesu on tärkeää etenkin silloin, kun olet ollut kosketuksessa sairastuneeseen, oleskellut sairastuneen kanssa samassa tilassa tai käsitellyt nenäliinoja tai pyykkiä.
- Tarkkaile sairastuneen vointia ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä terveyskeskukseen.

Kun hoidat sairasta lasta

- Jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta. Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja.
- Huolehdi, että lapsi saa riittävästi nestettä. Jos ruoka ei maistu esimerkiksi kurkkukivun vuoksi, energiaa saa sokeripitoisesta juomasta.
- Kun pidät sairastunutta lasta sylissäsi, pyri siihen että lapsi ei yski suoraan kasvoillesi.

-
- Lapsen tulee olla poissa päivähoidosta, kunnes kuume on poissa ja muut oireet vähenemässä. Myös muita kontakteja perheen ulkopuolelle tulee välttää.
 - Tarkkaile lapsen vointia ja soita tarvittaessa terveyskeskukseen.

Tartuntariskiä voi kotona pienentää myös seuraavin keinoin

- Jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta henkilöä. Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja.
- Jos mahdollista, muiden samassa taloudessa asuvien tulisi olla toisessa huoneessa. Jos tämä ei ole mahdollista, tulisi etäisyyden sairastuneeseen olla vähintään 1 metri. Sairastunut voi esimerkiksi nukkua eri vuoteessa.
- Jos kuulut riskiryhmään mutta et voi välttää lähikosketusta sairastuneeseen, harkitse suu-nenäsuojuksen käyttämistä, jos sellainen on saatavilla.
- Älä kutsu vierailijoita kotiin sairastamisen aikana.
- Huolehdi hyvästä ilmanvaihdosta yhteisissä tiloissa esimerkiksi avaamalla ikkunat wc-tiloissa, keittiössä ja kylpyhuoneessa.
- Noudata hyvää käsi- ja yskimishygieniaa. Käytä henkilökohtaista pyyhettä käsien kuivaamiseen.

Siivoaminen, pyykinpesu ja puhtaanapito

- Heitä käytetyt nenäliinat ja muut kertakäyttöiset tuotteet roskiin. Muista pestä kätesi, jos kosket käytettyihin nenäliinoihin yms.
- Kosketus- ja pöytäpinnat on hyvä pyyhkiä päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella.
- Sairastuneiden henkilöiden käyttämiä liinavaatteita, aterimia ja astioita ei tarvitse pestä erikseen.
- Pese liinavaatteet tavanomaiseen tapaan. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla tai desinfioidulla aineella.