

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.

Kun sairastut

- Vältä läheistä kontaktia muihin. Pysytkö 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.
- Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta.
- Tarkkaile vointiasi ja soita tarvittaessa terveyskeskukseen. Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla.
- Työhön voit palata kun olet oireeton.

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.

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 suunäsuojuksen 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 desinfioivalla aineella.

THL 16.3.2020