



## Tarttuminen ja suojautuminen – koronavirus

Suojaa itseäsi ja läheisiäsi koronavirustartunnalta. Alla olevat keinot auttavat ehkäisemään myös uusien virusmuunnosten leviämistä.

1. Jos saat oireita, mene koronatestiin ja pysy muuten kotona.
2. Minimoi kontaktit ja muista yli 2 metrin turvaväli.
3. Pese kädet, yski hihaan.
4. Käytä kasvomaskia, kun liikut paikoissa, joissa on muita ihmisiä.
5. Pidä Koronavilkku päällä ja noudata sen ohjeita.
6. Ota rokote, kun vuorosi tulee.

Koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun sairastunut henkilö yskii tai aivastaa.

### Jos saat oireita, mene koronatestiin ja pysy muuten kotona

On tärkeää, että menet koronatestiin, jos sinulla on lieviäkään koronavirustartuntaan sopivia oireita.

- Tee oireiden arviointi Omaolo-palvelussa. Joissain kunnissa Omaolon oirearvion kautta voi varata ajan testiin tai Omaolosta saa ohjeet ajanvaraukseen.
- Katso oman kuntasi verkkosivuilta ohjeet ajanvaraukseen ja tiedot testauspaikoista. Julkisessa terveydenhuollossa testi on maksuton.

### Vältä lähikontakteja ja muista yli 2 metrin turvaväli

Myös terveiden ihmisten on tärkeää vähentää kasvokkaisia tapaamisia, sillä koronavirus voi tarttua myös oireettomalta henkilöltä.

- Kun liikut julkisissa sisätiloissa, pidä yli 2 metrin etäisyys muihin ihmisiin aina kun mahdollista. Julkisia sisätiloja ovat esimerkiksi kauppakeskukset ja julkiset liikennevälineet.
- Noudata yleisötilaisuuksissa järjestäjien ohjeita.
- Älä kättele.

- Tee etätöitä, jos mahdollista.

## Pese kädet, yski hihaan

Pese kätesi usein vedellä ja saippualla. Huolehdi, että pesu kestää ainakin 20 sekunnin ajan. Kädet kannattaa pestä erityisesti

- kun tulet ulkoa sisään
- ennen ruoan laittoa ja ruokailua
- aina wc-käynnin jälkeen
- kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut
- kun olet koskenut samoja pintoja kuin flunssainen henkilö.

Muista myös kunnollinen kuivaus. Vaihda kotona käsipyyhkeitä usein. Kuivaa kodin ulkopuolella kädet huolellisesti pesun jälkeen joko puhtaaseen, kuivaan kertakäyttöiseen paperipyyhkeeseen tai rullakäsipyyhkeeseen.

Jos et voi pestä käsiäsi, käytä alkoholipohjaista tai muuta kemikaaliviranomaisen hyväksymää käsihuuhdetta.

Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi. Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina heti roskeen. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi.

## Käytä kasvomaskia, kun liikut paikoissa, joissa on muita ihmisiä

Kasvomaski estää pisaroiden leviämistä ympäristöön. Kun käytät kasvomaskia, suojaat muita tartunnalta.

Maskin käyttö on suositeltavaa, vaikka olisit sairastanut koronavirustaudin. Sairastamisesta huolimatta voit edelleen kantaa virusta ja tartuttaa sitä eteenpäin.

## Pidä Koronaviilkku päällä ja noudata sen ohjeita

Koronaviilkku on THL:n tuottama sovellus, jonka avulla saat tiedon, jos olet sovelluksen arvion mukaan altistunut koronavirukselle.

Lataa maksuton mobiilisovellus puhelimeesi sovelluskaupasta.

## Ota rokote, kun vuorosi tulee

Koronarokotteet suojaavat tehokkaasti SARS-CoV2 -viruksen aiheuttamalta COVID-19 -taudilta.

Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta sekä turvaväleistä myös rokotuksen jälkeen. Käytä myös kasvomaskia. Koronarokotus vähentää koronaviruksen erittymistä merkittävästi ja siten ehkäisee viruksen tarttumista ihmisestä toiseen. Rokotus ei kuitenkaan estä tartuntoja kokonaan.

Seuraa oman kuntasi tiedotusta siitä, mitkä ryhmät ovat milloinkin rokotusvuorossa sekä mistä ja milloin rokotuksen saa.