

## Uusi koronavirus – COVID-19

# Jos sairastut tai hoidat sairastunutta läheistä kotona

Suurin osa hengitystieinfektioista on lieviä. Lääkärin tekemää taudinmäärittystä ei aina tarvita, sillä tauti paranee kotihoidossa viikossa tai parissa. Tämä koskee myös uuden koronaviruksen aiheuttamaa hengitystieinfektiota.

Käsienpesu ja yskiminen hihaan ovat parhaat tavat, joilla sairastunut voi estää viruksen leviämistä.

Lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen ovat sairastaessa tärkeitä. Kuumetta ja särkyä voi lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.

Oireileva voi tartuttaa muita, ja siksi hänen tulee pysyä kotona vielä vuorokausi sen jälkeen, kun oireet ovat loppuneet. Älä mene töihin tai vie sairastunutta lasta päivähoidon ennen kuin kaikki oireet ovat ohi. Sovi työstä poissaolosta työnantajasi kanssa.

Muut perheenjäsenet voivat saada tartunnan. Jos samassa taloudessa asuu ikääntyneitä, pohdi, voisiko heidät majoittaa muualle, kuten sukulaisten luo, kunnes sairastunut on parantunut.

Riskiryhmään kuuluvan ei tulisi hoitaa sairastunutta. Jos kuulut riskiryhmään etkä voi välttää lähikontaktia sairastuneeseen, noudata erityistä varovaisuutta.

## Tartuntariskiä voi vähentää kotona

### Huolehtimalla hygieniasta

- Pese kädet saippualla usein ja huolellisesti.
- Pese kädet etenkin, kun olet koskenut sairaaseen, oleillut samassa tilassa tai käsitellyt nenäliinoja ja pyykkejä.
- Heitä käytetyt nenäliinat heti roskiin.
- Pyyhi kosketuspinnat, kuten ovenkahvat ja kaukosäätimet, päivittäin tavallisella puhdistusaineella.
- Käytä henkilökohtaista pyyhettä käsien kuivaamiseen.

### Pitämällä fyysistä etäisyyttä

- Älä kutsu vieraita kotiin sairastamisen aikana.
- Sairastuneen tulisi pysytellä eri huoneessa tai vähintään metrin etäisyydellä muista.
- Jos mahdollista, sairastuneen tulisi nukkua eri vuoteessa.

On normaalia, että koronavirus herättää huolta. Vaali omaa ja läheistesi hyvinvointia pitämällä yllä arjen hyviä rutiineja. Kasvokkain tapaamisen sijaan soita läheiselle tai laita viesti.

### Lisätietoja

Lue lisää ajantasaisista tiedoista koronaviruksesta Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilta.

[thl.fi/koronavirus](https://thl.fi/koronavirus)

### Jos sairastut vakavasti

Jos saat vakavia oireita, kuten hengenahdistusta tai yleistilasi laskee, soita heti omaan terveyskeskukseen, päivystykseen tai 116 117 -Päivystysapuun.

Soita vain kiireellisessä hätätilanteessa hätänumeroon 112.