

## Asiakasohje kuntien ikääntyneiden toimintaan

THL:n ohjeistuksen mukaisesti erityisesti yli 70-vuotiaiden pitäisi välttää altistumista koronavirukselle, sillä heillä on selvästi muita suurempi riski sairastua vakavaan koronavirustautiin. Tämä johtuu siitä, että elimistön puolustuskyky heikkenee, kun ikää karttuu. Ikääntyneillä on myös enemmän pitkäaikaissairauksia, jotka altistavat vakavalle koronavirustaudille.

Lähikontakteissa on hyvä noudattaa edelleen pidättyvää linjaa yksilöllistä harkintaa käyttäen, ottaen huomioon henkilön kokonaistilanne ja yksilölliset riskitekijät.

Ikääntyneiden toiminnan järjestämisessä huomioidaan ryhmien koot ja turvavälit sekä turvalliset toimintatavat. Varotoimista huolimatta pyydämme teitä huomioimaan, että koronaviruksen tartuntariskiä ei voida kokonaan poistaa.

### Huomioithan, että et osallistu sairaana:

#### Koronatartunnan oireita voivat olla:

- Kuume
- Yskä
- Hengenahdistus
- Lihaskivut
- Väsymys
- Nuha
- Pahoinvointi
- Ripuli
- Maku- ja hajuaistin häiriöt

**Jos havaitset oheisia oireita, olethan yhteydessä koronahoitopuhelimeen: p. 019 226 0099 (avoinna joka päivä klo 8-20).**

### Ohjatussa toiminnassa:

Henkilökunta huomioi tartuntariskin ja muistuttaa ohjeistuksista:

- Muista turvavälit (1-2 m), ei tervehditä kätellen tai halaten.
- Henkilökunta välttää turhaa koskettelua ja läheisyyttä päivän aikana.
- Huolehdi käsien pesusta saippualla ja käsien desinfioinnista tullessasi, wc-asiointien jälkeen sekä ennen mahdollista ruokailua tai kahvia.
- Käytä nenäliinaa suojana, jos sinun tarvitsee yskiä tai aivastaa. Heitä kertaalleen käytetty nenäliina heti roskeen. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, pyri yskimään esimerkiksi olkavarttasi vasten.
- Voit tarvittaessa käyttää itse hankkimaasi suu-nenäsuojusta ohjatussa toiminnassa ja aina lähikontaktissa ollessasi.

## Suu-nenäsuojaimen käyttöohje:

- Pue suu-nenäsuojain aina puhtain käsin, jotta et vie mikrobeja omille kasvoillesi.
- On tärkeää, että suojain peittää suun ja nenän.
- Älä siirrä suojainta välillä pois kasvoiltasi, ettet kuljeta mikrobeja suojaimen mukana kasvoille.
- Laita käytetty suojain suoraan roskikseen, pese tai desinfioi kädet suojaimen poiston jälkeen.

## Ohje käsienpesuun ja yskimiseen:

Omaa ja läheistensä tartuntariskiä voi alentaa huolehtimalla käsi- ja yskimishygieniasta.

- Pese kädet vedellä ja saippualla usein ja huolellisesti, ainakin 20 sekunnin ajan.
- Käytä alkoholipohjaista käsihuuhdetta, jos et voi pestä käsiäsi.
- Älä kosketele silmiä, nenää tai suuta, ellei 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.
- Kuvallinen, tulostettava ohje käsienpesuun: [www.thl.fi/kasienpesuohje](http://www.thl.fi/kasienpesuohje)