

Tiedote 23.2.2022

Uudet koronaohjeet Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksessa

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri on uudelleen linjannut koronaviruksen diagnostiikka- ja jäljitysstrategian. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksessa noudatamme sairaanhoitopiirin linjauksia.

Ohje lieväoireiselle henkilölle/koronaviruspikatestin tulos on positiivinen

Jos henkilöllä on lieviä ylähengitystieoireita, noudata seuraavia ohjeita:

- **pysy kotona** (iästä riippumatta) omaehtoisessa karanteenissa joko normaalina sairauspoissaolona tai etätyössä
 - Poikkeuksena ovat sote-työssä olevat henkilöt, joiden tulee edelleen hakeutua lievilläkin oireilla koronatestiin terveydenhuoltoon
- voit halutessasi tehdä kotitestin (pois lukien sote-työssä olevat), mutta **negatiivisesta testituloksesta huolimatta sinun tulee pysytellä kotona, kunnes oireet ovat selvästi lieventyneet.**
- jos koronaviruspikatesti on positiivinen, **jää kotiin sairastamaan vähintään 5 vrk:n ajaksi**
- sairauspoissaoloon käytetään omailmoitusta työnantajalle, sairaan lapsen hoitotodistusta tai tavanomaista hoitajan tai lääkärin antamaa sairauspoissaolotodistusta (SVA todistus) omasta sairaudesta.
- Todistuksen saat työterveyshuollosta tai ottamalla yhteyttä virka-aikana Helmen tartunnan jäljitykseen puh. 044 7591024

Milloin koronatestiin terveydenhuoltoon?

Koronavirustesti otetaan sote-työntekijöiltä ja heiltä, jotka tarvitsevat oireidensa vuoksi terveydenhuollon ammattihenkilön hoitoa joko infektio- tai poliklinikalla tai päivystyksessä. Aika varataan virka-aikana Helmen päivystysnumerosta puh. 08 452 700 tai voit tehdä yhteydenoton Omaolon kautta terveydenhuoltoon. Linkki Omaoloon Helmen etusivulla.

Positiivinen kotitesti varmennetaan terveydenhuollossa otettavalla PCR-testillä **vain** jos

- henkilö tarvitsee todistuksen sairastetusta taudista koronapassia varten (ei ole vähintään 2 kertaa rokotettu)

- sairastunut tarvitsee Kelalle virallisen tartuntatauditodistuksen omasta/lapsen sairastamisesta.
- jos henkilö on raskaana. Raskaana olevat ja vasta synnyttäneet voivat tarvita laskimotukoksissa ehkäisevän lääkityksen. Ole yhteydessä virka-aikana Helmen tartunnanjäilytykseen puh. 044 7591024 tai muuna aikana päivystysapuun puh. 116117.

Altistuminen ja tartunnanjäilyty

PPSHP:n ohjeistuksen mukaisesti positiivisen henkilön kanssa samassa taloudessa asuvat oireettomat voivat liikkua normaalisti (oli rokotettu tai rokottamaton) ja mennä töihin.

Kaikki oireettomat lapset saavat mennä kouluun ja varhaiskasvatukseen, riippumatta siitä, ovatko he saaneet koronavirusrokotuksia vai eivät

Olemme lopettaneet systemaattisen, puhelimesta tapahtuvan tartunnanjäilytyksen.

PPSHP:n ohjeistuksen mukaan jatkossa jäljitämme vain terveydenhuollon ja sosiaalihuollon laitosten koronaepidemioita. Tartunnanjäilytyksen resurssit keskitetään tilanteisiin, joissa on erityisen tärkeää rajoittaa epidemian leviämistä, kuten iäkkäiden pitkäaikainen hoiva sekä terveydenhuollon toimintayksiköt.

Positiivinen testitulok ilmoitetaan tartunnan saaneelle **tekstiviestillä, jossa on toimintaohjeet.**

Koulut ja varhaiskasvatus

Vain oireiset lapset jäävät kotiin, oireettomat lapset saavat mennä kouluun ja varhaiskasvatukseen, riippumatta siitä, ovatko he saaneet koronavirusrokotuksia vai eivät.

Koronan Kotihoito-ohjeita

- Vältä läheistä kontaktia muihin.
- Jos sinulla on varmistettu koronavirustauti, pysy kotona niin kauan, että olet ollut oireeton 2 vuorokauden ajan ja oireiden alusta on kulunut vähintään 5 vuorokautta.
- Jos sinulla on oireita vielä 5. vuorokautena tai sen jälkeen, pysy kotona, kunnes olet ollut oireeton vähintään kaksi vuorokautta.
- Oireettomuus tarkoittaa, että kuume on poissa ja muut oireet ovat selvästi vähenemässä. Jos ainoa oire on haju- tai makuaistin muutos tai lievä ärsytysyskä, ei eristystä tarvitse jatkaa.
- Jos työskentelet terveydenhuollossa tai vanhustenhuollossa, sinun tulee noudattaa työnantajalta saamiasi ohjeita.
- Älä käytä taloyhtiön yhteisiä tiloja, kun olet sairas.
- Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden (2,5 l / pv) nauttiminen on tärkeää, alkoholin käyttöä on syytä välttää. Kuumetta ja särkyä voit lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.
- Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieneistä.

Tartuntariskiä voi kotona pienentää myös seuraavin arkisin keinoin:

- Huolehdi hyvästä ilmanvaihdosta yhteisissä tiloissa esimerkiksi avaamalla ikkunat wc-tiloissa, keittiössä ja kylpyhuoneessa.
- Noudata kaikissa tilanteissa hyvää käsi- ja yskimishygieniaa.
- Käytä henkilökohtaista pyyhettä käsien kuivaamiseen.
- Jos sinulle tulee vakavia oireita, kuten hengenahdistusta ja yleistilasi heikkenee, tarkkaile vointiasi ja soita tarvittaessa virka-aikana Helmen päivystykseen puh. 08 452700, muuna aikana päivystysapuun puh. 116 117.

Korona-infektiota sairastavan potilaan veritulppariskit

Koronavirusinfektioon liittyy muita hengitystietulehduksia suurempi riski laskimotukoksiin, sillä koronavirusinfektio aktivoi hyytymisjärjestelmää.

Koronainfektion aikana tukosriskiä voi pienentää:

- Huolehtimalla riittävästä juomisesta (yleensä 2,5 litraa päivässä).
- Vaihtamalla asentoa riittävän usein.

- Jos olet vuodepotilaana, pyri kuitenkin jaloittelemaan toistuvasti, vaihda asentoa, liikuta jalkoja ja vältä unilääkkeitä.
- Liikkumalla sisällä voinnin mukaan.
- Käyttämällä tukisukkia vuodelevon aikana, jos sellaiset on ja niitä on muutenkin käyttänyt tukosten ehkäisyyn.
- Huolehdi siitä, että otat sinulle määrätyt verenpaine-, diabetes- ja kolesterolilääkkeet ohjeen mukaan. Seuraa verenpainettasi ja verensokeriarvoja, jos sinulla on kotona seurantamittarit.
- Lopeta tupakointi.
- Huolehdi hyvästä suu- ja hammashygieniasta.

Varsinaisen tukosalttiuden lisäksi tukoksen riskiä lisäävät esimerkiksi:

- diabetes, syöpä ja verisuonisairaudet, kuten aiemmin sairastettu ylä- tai alaraajan laskimotukos tai keuhkoembolia
- vaikea tulehduksellinen sairaus (esim. reuma, tulehdukselliset suolistosairaudet)
- yli 60 vuoden ikä
- ylipaino
- suuren leikkauksen jälkitila
- kipsihoito
- raskaus ja lapsivuodeaika
- ehkäisytablettien ja hormonikorvaushoidon käyttö
- kuivuminen ja yli kolme vuorokautta jatkunut liikkumattomuus

Jos sinulla on aiemmin ollut ylä- tai alaraajan laskimotukos tai keuhkoembolia, tai sinulla on useampi kuin yksi muista edellä mainituista tukosriskiä lisäävistä tekijöistä, voit olla suurentuneessa riskissä saada laskimotukos. Tartuntatautilääkäri arvioi yksilöllisesti, tarvitsetko koronainfektion vuoksi laskimotukoksia ehkäisevää lääkitystä.

Riskiryhmään kuuluvien tulee ottaa muita herkemmin yhteyttä terveydenhuoltoon.
Riskiryhmään kuuluvat:

60-vuotta täyttäneet henkilöt, joilla on:

- vaikea-asteinen sydänsairaus
- huonossa hoitotasapainossa oleva keuhkosairaus
- diabetes, johon liittyy elinvaurioita
- krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta
- vastustuskykyä heikentävä tauti kuten aktiivisessa solunsalpaajahoidossa oleva syöpätauti
- vastustuskykyä voimakkaasti heikentävä lääkitys (esimerkiksi suuriannoksinen kortisonihoito).

Välitöntä hoitoa vaativat oireet lapsilla:

Alla olevat ohjeet pätevät aina taudinaiheuttajasta tai perussairaudesta riippumatta. Jos lapsi sairastuu ja hänelle tulee jokin seuraavista oireista, hakeutukaa mahdollisimman pian lääkärin hoitoon:

- hengitysvaikeuksia
- iho on sinertävä tai harmaa
- lapsi ei juo tarpeeksi
- lapsi oksentaa voimakkaasti tai jatkuvasti
- lapsi ei herää tai reagoi mihinkään
- lapsi on niin ärtyisä, ettei halua olla sylissä
- oireet häviävät, mutta palaavat sitten kuumeen ja pahemman yskän kera

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 terveydenhuoltoon. 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 yli 2 metriä. Sairastunut voi esimerkiksi nukkua eri vuoteessa.

Jos kuulut riskiryhmään mutta et voi välttää lähikosketusta sairastuneeseen, harkitse maskin käyttöä. 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. Lapsi on saanut riittävästi nesteitä, jos virtsaa erittyä ja lapsi pissaa muutaman kerran päivässä. Kun pidät sairastunutta lasta sylissäsi, pyri siihen, että lapsi ei yski suoraan kasvoillesi.

Lapsen tulee pysyä kotona vähintään 5 vuorokauden ajan. Jos lapsella on oireita vielä 5. vuorokautena tai sen jälkeen, hänen pitää pysyä kotona, kunnes hän on ollut oireeton vähintään kaksi vuorokautta.

Tarkkaile lapsen vointia ja soita tarvittaessa terveyskeskukseen.

Siivoaminen, pyykinpesu ja puhtaanapito:

Heitä käytetyt nenäliinat ja muut kertakäyttöiset tuotteet sekaroskiin. Muista pestä kätesi, jos kosket käytettyihin nenäliinoihin yms.

Pyyhi kosketuspinnat kuten ovenkahvat, kaukosäätimet ja pöytäpinnat päivittäin tavanomaisella puhdistusaineella.

Siivoa wc-tilat päivittäin roiskeita välttäen. Siivousta voi tehostaa kotitalouskäyttöön tarkoitettulla desinfektioaineella.

Pese sairastuneen käyttämät astiat ja aterimet käytön jälkeen.

Pese liinavaatteet tavanomaiseen tapaan 60–90-asteisessa vedessä. Käytä pesuainetta. Vältä pyykin tarpeetonta käsittelyä ja pölyyttelyä. Kun olet käsitellyt likaisia pyykkejä, pese kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla tai puhdistaneella alkoholipitoisella käsihuuhteella.