

# Ohjeet koronavirustaudin COVID-19 kotihoitoon (THL-ohje 15.3.2020)

Jos taudin oireet ovat lieviä eikä henkilö kuulu riskiryhmiin, lääkärin tekemää taudinmäärittystä ei pääsääntöisesti tarvita, vaan taudin voi sairastaa kotona.

Sairastuneen vointia on kuitenkin tarkkailtava, ja tietyt oireet vaativat välitöntä hoitoa.

Milloin on hakeuduttava hoitoon:

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19/koronavirustauti-milloin-on-hakeuduttava-hoitoon>

## Kun sairastut

- Vältä läheistä kontaktia muihin. Pysytköte 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 terveystakeskukseen. Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suusi ja nenäsi kertakäyttönäliinalla.

## Kun hoidat sairastunutta

- Kun kotona on hengitystieinfektioon sairastunut henkilö, muut samassa taloudessa asuvat voivat pienentää tartuntariskiä välttämällä lähikosketusta sairastuneen kanssa ja huolehtimalla hyvästä käsihygieniasta.
- Käsienspesu 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 terveystakeskukseen.

## Kun hoidat sairasta lasta

- Jos mahdollista, 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.
- Kun pidät sairastunutta lasta sylissäsi, pyri siihen että lapsi ei yski suoraan kasvoillesi.
- Lapsen tulee olla poissa päivähoitosta, kunnes kuume on poissa ja muut oireet vähenemässä. Myös muita kontakteja perheen ulkopuolelle tulee välttää.
- Tarkkaile lapsen vointia ja soita tarvittaessa terveystakeskukseen.

## 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 suun-  
nenäsuojuksen 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 roskeen. 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.

### Pese kätesi aina

- kun tulet ulkoa sisään
- ennen ruoan laittoa ja ruokailua
- wc-käynnin tai vaipan vaihdon jälkeen
- niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen
- kun olet koskenut samoja pintoja kuin flunssainen henkilö.

**Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.**

### Pysäytä mikrobien leviäminen

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Laita käytetty nenäliina välittömästi roskeen.
- Hakeutuessasi tutkimuksiin ja hoitoon terveydenhuollon laitokseen sinulle saatetaan laittaa  
paperinen suu–nenäsuojus suojamaan henkilökuntaa ja muita potilailta tartunnalta, jos yskit  
ja aivastelet