

Tietoja sinulle, jolla on todettu covid-19

Sisältö koskee Västmanlandia

Kun antamasi näyte osoittaa sinulla olevan parhaillaan covid-19:n aiheuttama infektio, on tärkeää, ett pysyttelet kotona, jotta et tartuta muita. Sinun on myös noudatettava tartuntasuojalakia. Näin sinun pitää menetellä.

Kuinka kauan voin tartuttaa?

Sinun arvioidaan olevan tartuttava vähintään 7 päivää siitä, kun aloit saada oireita. Kun on kulunut 7 päivää sairastumisestasi **ja** olet ollut kuumeeton kaksi vuorokautta **ja** tunnet yleensä voitisi olevan parempi, sinun ei enää katsota tartuttavan. Tämä on voimassa myös, jos sinulla on 7 päivän kuluttua sairastumisestasi edelleen oireita, kuten ärsyttävää, kuivaa yskää ja alentunut maku- ja hajuaisti.

Jos olit oireeton näytteenottohetkellä, etkä ole saanut oireita seuraavan viikon aikana, sinun ei enää katsota tartuttavan, kun on kulunut 7 päivää näytteen ottamisesta.

Jos sinua on hoidettu sairaalassa covid-19:n vuoksi tai asut vanhustenasunnossa, lääkärisi kertoo sinulle, kuinka kauan sinun arvioidaan tartuttavan. Jos immuunisuojaasi on voimakkaasti alentunut esimerkiksi solumyrkkylääkityksen vuoksi, voit olla tartuttava pitemmän aikaa. Sinun lasketaan olevan tartuttava vähintään 3 viikkoa ensimmäisistä oireista lukien. Käännä lääkärisi puoleen, jos tunnet itsesi epävarmaksi.

Jos olet epävarma tartuttamisen arvioinnista, voit soittaa numeroon 021-17 30 00, painikevalinta 1, josta saat neuvoja.

Sinun **ei** tule teettää uutta testiä nähdäksesi oletko tartuttamaton, koska testi voi näyttää jälkiä viruksesta jopa 6 kuukauden ajan sinun olematta tartuttava.

Ajanjaksolla, jolloin olet tartuttava, sinun on noudatettava alla olevia ohjeita:

- Älä mene töihin tai kouluun
- Vältä tapaamasta muita ihmisiä kuin niitä, joiden kanssa asut ja yritä pitää etäisyyttä heihin (vähintään 1 metri, mielellään 2 metriä). Poikkeuksena ovat lapset, joista sinulla vanhempana on vastuu – lasten läheisyyden tarve on tärkeämpää kuin etäisyyden pitäminen.
 - Oleskele omassa huoneessa.
 - Älä ruokaile yhdessä muiden kanssa.
 - Älä käytä samaa kylpyhuonetta, jos mahdollista.

- Noudata erityisiä hygieniarutiineja.
 - Pese huolellisesti kädet usein.
 - Käytä omaa pyyhettä.
 - Puhdista/desinfioi pinnat, joita kosketellaan usein kotona, esimerkiksi vesihanat ja ovenkahvat.
 - Älä juo samasta juomalasista tai käytä samoja ruokailuvälineitä kenenkään muun kanssa.
 - Aivasta/yski aina kyynärtaipeeseen tai nenäliinaan.
- Älä käy ostoksilla kaupoissa äläkä käytä julkisia liikennevälineitä.
- Informoi hoitohenkilöstöä, että sinulla on covid-19-tartunta, jos hakeudut hoitoon.
- Perehdy käyttäytymissäntöihin, joita sinun täytyy noudattaa tartuntasuojalain mukaan [Covid-19 potilastiedote ja käyttäytymissäännöt.pdf](#)

Tartunnan jäljitys – tämä sinun on tehtävä välittömästi

Kaikki, joilla on todettu covid-19, ovat tartuntasuojalain mukaan velvollisia osallistumaan tartunnan jäljittämiseen. Covid-19-tartunnan leviämisen minimoimiseksi on tärkeää, että kaikkia, jotka ovat voineet joutua alttiiksi tarunnalle, informoidaan mahdollisimman nopeasti.

1. Mieti kenen henkilöiden kanssa olet ollut **lähikontaktissa** jakson aikana, jolloin olet tähän mennessä ollut tartuttava.

Lähikontaktilla tarkoitetaan henkilöä, jota olet tavannut vähintään 15 minuutin ajan alle 2 metrin etäisyydellä, tämä koskee lähinnä oleskelua sisätiloissa.

Olet ollut tartuttava jo 48 tuntia ennen kuin tunsit olevasi sairas ja sait oireita. Ellei sinulla ole ollut oireita, sinun katsotaan olleen tartuttava näytteenottopäivästä alkaen.

Henkilöt, joiden kanssa asut, luetaan aina lähikontakteiksi. Lähikontakteja voivat myös olla henkilöt, jotka ovat käyneet luonasi tai joiden luona olet itse käynyt kyseisenä aikana. Ne voivat myös olla ystäviä, joiden kanssa olet seurustellut läheisesti muualla ja työtovereita, joita lähellä olet ollut, esimerkiksi istunut vieressä.

2. Soita, lähetä tekstiviesti tai sähköpostiviesti ystäville ja työtovereille, joiden kanssa olit lähikontaktissa ollessasi tartuttava ja informoi heitä, että he ovat voineet altistua tartunnalle. Pyydä lähikontaktejasi lukemaan seuraava informaatio: Tietoja sinulle, joka olet ollut lähiyhteydessä henkilöön, jolla on covid-19. Otsikon "[Ehdotuksia siitä mitä voit kirjoittaa henkilöille, joiden kanssa olet ollut lähiyhteydessä](#)" alla on ehdotuksia siitä, kuinka voit informoida lähikontaktejasi.

Ellet jostakin syystä halua itse ottaa yhteyttä lähikontakteihisi, covid-19 jäljitystiimi voi auttaa sinua.

3. Jos olet oppilas tai olet ollut koulussa tartuttavassa vaiheessa, koulua tarvitsee informoida, että sinulla on todettu covid-19. Useimmiten on sopivinta, että huoltaja informoi rehtoria. Vaikka et ole ollut koulussa tartuttavassa vaiheessa, on arvokasta, että ilmoitat kouluun, että sinulla on covid-19, koska saatat kuulua tartuntaryppäeseen, joka pitää kartoittaa.
4. Jos olet työpaikallasi tai muussa toiminnassa (esimerkiksi koulussa, harjoituksissa tai muussa vapaa-ajan toiminnassa) tavannut henkilöitä, jotka olet voinut altistaa tartunnalle tai joita et eri syistä voi tai sinun ei pidä itse informoida, sinua kehoitetaan kääntymään päällikön/työnjohtajan, joukkueen vetäjän, rehtorin tai vastaavan puoleen. On tärkeää informoida kaikkia, jotka ovat voineet altistua tartunnalle. Päällikkösi/työnjohtajasi, joukkueen vetäjäsi, rehtorisi tai vastaava voi auttaa tartunnan jäljittämässä välittämällä tietoja. Niillä, joihin otetaan yhteyttä ei ole oikeutta saada tietää, että juuri sinulla on covid-19.
5. Vahvista, että olet käynyt läpi yllä mainitut vaiheet vastaamalla kyselyyn, jonka löydät saapuneiden viestien kansioistasi [kirjauduttuasi sisään osoitteessa 1177.se](https://www.1177.se/kirjauduttuasi-sisaaan-osoitteessa-1177-se). Jos olet antanut näytteen Västmanlandin alueelle, etkä voi [kirjautua sisään osoitteessa 1177.se](https://www.1177.se/kirjautua-sisaaan-osoitteessa-1177-se), covid-19 tartunnan jäljitystiimi ottaa sinuun yhteyttä.

Ehdotuksia siitä mitä voit kirjoittaa ottaessasi yhteyttä henkilöön, johon olet ollut lähikontaktissa.

Hei! Olen juuri saanut tietää, että minulla on covid-19. Otan sinuun yhteyttä tartunnan jäljityksen takia, koska olimme lähikontaktissa silloin, kun minä saatoin olla tartuttava tietämättäni siitä. Tartuntasuojayksikkö Smittskydd Västmanland pyytää sinua perehtymään informaatioon [Tietoja sinulle, joka olet ollut lähikontaktissa henkilöön, jolla on covid-19](https://www.1177.se/tietoja-sinulle-joka-olet-ollut-lahikontaktissa-henkiloon-jolla-on-covid-19) osoitteessa [1177.se/Västmanland](https://www.1177.se/Vastmanland).

Tartuntaketjujen katkaisemiseksi on tärkeää, että varaat ajan covid-19 omanäytteenottoon, vaikka sinulla ei ole oireita. Lue osoitteessa [1177.se](https://www.1177.se) mikä on voimassa, [jos sinulla on ollut covid-19](https://www.1177.se/jos-sinulla-on-ollut-covid-19) tai sinut on rokotettu

Vaikka näyte ei osoitakaan, että sinulla on covid-19, on tärkeää, että tapaat mahdollisimman vähän ihmisiä lähimpien 14 päivän aikana. Tee etätyötä tai etäopiskele, jos sinulla on siihen mahdollisuus.

Onko minun informoitava päällikköäni/työnjohtajaani, kouluani, joukkueenvetäjäni?

Jos tapaat työpaikallasi tai muussa toiminnassa (esim. koulussa, harjoituksissa tai muussa vapaa-ajan toiminnassa) henkilöitä, joita olet voinut tartuttaa, mutta joita et eriyistä pysty itse informoimaan tai sinun ei pidä informoida, voit saada apua päälliköltä/työnjohtajalta, joukkueenvetäjältä, rehtorilta tai vastaavalta. On tärkeää, että kaikkia, jotka ovat voineet altistua tartunnalle, informoidaan, mutta heillä ei ole oikeutta saada tietää, että juuri sinulla on covid-19.

Päällikkösi/työnjohtajasi, joukkueenvetäjäsi, rehtorisi tai vastaava voi auttaa tartunnan jäljittämisen välittämällä informaatiota eteenpäin.

Lisätietoja on täällä: [Lisätty covid-19-tartunnan jäljitys kouluissa, työpaikoilla ja yhdistyselämässä](#)

Mistä löydän tietoja?

- Yleisiä tietoja covid-19:stä, lue ensin informaatio sivuilta [näytevastauksesi](#) tai soita 113 13.
- Jos sinulla on terveyteesi liittyviä kysymyksiä, ota yhteys terveystieteiden keskuksesi tai 1177 Sairaanhoidoneuvontaan puhelimitse.
- Jos sinulla on kysymyksiä tartunnan jäljittämisestä, ota yhteys alueen covid-19 tartunnan jäljitystiimiin puhelimitse, [021-175589](#).
- Jos sinulla on kysymyksiä tarttuvuudesta, voit soittaa numeroon 021-17 30 00, painikevalinta 1.

Omahoito ja kuntouttaminen

[Neuvoja omahoidosta ja vihjeitä sinulle, jolla on tai on ollut covid-19.](#)

Jos olet raskaana tai saanut hiljattain lapsen (enintään 6 viikkoa sitten)

Ota yhteys kättilöösi, jolta saat neuvoja veritulpan ehkäisystä.

Jos tilasi huononee

Jos tilasi huononee, sinun on otettava yhteys terveystieteiden keskuksesi tai 1177 Sairaanhoidoneuvontaan puhelimitse. Tilan ollessa henkeä uhkaava, soita 112. Kerro, että sinulla on covid-19.