



Folkhälsomyndigheten

Suosituksia covid-19-taudin leviämisen estämiseksi

14.12. alkaen sovelletaan tiukempia kansallisia määräyksiä ja yleisiä kaikkien vastuuta korostavia ohjeita covid-19-tartuntojen ehkäisemiseksi. Jokaisella yhteiskunnassa, niin yksilöllä kuin toiminnasta vastaavilla, on velvollisuus ryhtyä toimenpiteisiin, jotta tartuntojen leviäminen voitaisiin estää.

Vietä aikaa vain muutamien ihmisten kanssa

Covid-19-tartunnan ja sen levittämisen riski on sitä suurempi, mitä useampia ihmisiä tapaat. Siksi on tärkeää rajoittaa tapaamisten määrää ja huomioida turvavälit muihin. On tärkeää tarkkailla taudin oireita ja olla valmiina perumaan tapaamisia muiden ihmisten kanssa tartuntariskin välttämiseksi.

Vietä aikaa pienemmässä piirissä, jotta vähennät lähikontaktien määrää mahdollisimman paljon. Mitä vähemmän ihmisiä on koolla, sitä parempi. Sinun tulisi myös välttää liikkumista eri ryhmien välillä.

Jos tapaat lähipiirisi ulkopuolisia ihmisiä, toimi niin, että tartuntariski on mahdollisimman pieni. Tavatkaa mahdollisuuksien mukaan ulkona, ja pitäkää mahdollisimman hyvät turvavälit. Vältä oleskelua toisten lähellä, varsinkin pienemmissä tiloissa ja pitkäaikaisesti.

Mikä on pienempi piiri?

Pienempi piiri tarkoittaa muutamaa henkilöä, mutta tarkkaa lukumäärää ei voi määrittää. Kunkin henkilön elämäntilanteesta riippuu, keitä ja kuinka monta ihmistä piiriin kuuluu. Joillekin se tarkoittaa muutamaa läheistä ystävää, jollekin toiselle omaa perhettä.

Tapaa riskiryhmään kuuluvia turvallisesti

Vanhuksilla ja muihin riskiryhmiin kuuluvilla on suurempi riski sairastua vakavasti. Siksi on tärkeää, että sekä riskiryhmään kuuluvat että heidän lähipiiriinsä kuuluvat ihmiset varmistavat tapaamisten turvallisuuden. Tässäkin yhteydessä on tärkeää rajoittaa kontaktien määrää, pitää etäisyyttä, noudattaa hygieniaoheja ja varmistaa, että ne, joilla on vähäisiäkin oireita, eivät tapaa muita ihmisiä. Vanhusten asumisyksiköissä voi vierailla, jos sitä ei ole erikseen kielletty.

Tämä on tehtävä turvallisesti ja asumisyksikön vierailuohjeita noudattaen. Tarkista toimipisteestä tai kunnasta, mitä ohjeita sovelletaan.

Jos sinulla on ollut covid-19-tauti, on todennäköistä, että riskisi saada tartunta ja tartuttaa muita jonkin aikaa taudin sairastamisen jälkeen on pienempi. Jos sinulla on ollut covid-19-tauti syksyllä, riski on todennäköisesti pienempi. On kuitenkin tärkeää noudattaa kansanterveysviranomaisen ohjeita tartuntariskin vähentämiseksi.

Matkusta turvallisesti

Pyri mahdollisuuksien mukaan välttämään matkustamista joukkoliikennevälineissä. Liikkuminen ei sinänsä levitä tautia, mutta tapaamiset matkan aikana ja määränpäässä lisäävät riskiä. Kansanterveysviranomaisen kehottaa pohtimaan, onko tarpeen matkustaa esimerkiksi suuriin kaupunkeihin, tunturikohteisiin tai lomakohteisiin, joissa monet ihmiset kohtaavat toisiaan samassa paikassa. Sinun tulisi välttää tapaamasta lähipiirisi ulkopuolisia ihmisiä kotipaikkakunnallasi tai matkakohteessa.

Mahdolliset matkat on tehtävä turvallisesti tartuntavaara huomioon ottaen. On hyvä valita liikennemuoto, johon voi varata paikan, esim. juna. Älä matkusta, jos sinulla on oireita.

Jos saat covid-19-oireita määränpäässäsi, eristäydy muista tai palaa kotiin turvallisesti tartuntariskin vähentämiseksi.

Jos vietät joulua tai muuta lomaa perheen tai ystävien kanssa muualla kuin asuinpaikkakunnallasi, sen pitäisi tapahtua pienessä piirissä. Sinun ei tulisi tavata lähipiirisi ulkopuolisia ihmisiä pyhien aikana kotipaikkakunnalla eikä määränpäässä.

Julkisen liikenteen matkat, joihin ei voi varata paikkaa

Vältä julkisen liikenteen matkoja, joihin ei voi varata paikkaa. Valitse esimerkiksi kävely tai pyöräily mahdollisuuksien mukaan. Jos sinun täytyy matkustaa, vältä ruuhka-aikoja. Jos matkustat julkisella liikenteellä arkisin kello 7–9 tai 16–18, kansanterveysviranomaisen suosittelee kasvomaskin käyttöä.

Vältä ruuhkia ostoksilla

Sinulla on vastuu rajoittaa covid-19-taudin leviämistä. Rajoita siksi myymälöissä käyntien määrää. Käy mieluiten ostoksilla yksin, vältä ostoksia silloin, kun kaupoissa on paljon asiakkaita ja vältä tarpeetonta oleskelua kauppojen ja kauppakeskusten tiloissa. Noudata kauppojen ja jakelupisteiden ohjeita ja neuvoja.

Liikunta

Hallitus on suositellut, että alueellinen ja kunnallinen toiminta, joka ei ole välttämätöntä, on pidettävä suljettuna 7. maaliskuuta saakka. Tämä ei kuitenkaan

koske vuonna 2002 tai sen jälkeen syntyneiden lasten ja nuorten liikuntaa, kulttuuritoimintaa ja vapaa-ajan toimintaa sisä- ja ulkotiloissa.

Liikunta on tärkeää kansanterveyden kannalta ja suositeltavaa toimintaa myös pandemian aikana, etenkin lapsille ja nuorille. Koska tartuntojen leviämisen riski ulkotiloissa on alhaisempi ja koska liikunta on kansanterveyden kannalta tärkeää, kansanterveysviranomaisen arvioi, että ulkoliikuntaa voidaan harjoittaa kansanterveysviranomaisen määräysten ja yleisten ohjeiden mukaan koskien kaikkien vastuuta (HSLF-FS 2020:12). Ulkotiloissa voi kuntoilla edellyttäen, että tilat voidaan pitää avoinna henkilökunnalle ja vierailijoille ilman tartuntavaaraa. Vuonna 2002 tai sen jälkeen syntyneet lapset ja nuoret voivat kuitenkin harjoitella myös sisätiloissa. Päätös pitää tilat auki tehdään alueellisesti tai paikallisesti ja se perustuu covid-19-taudin leviämisen laajuuteen ja toiminnasta vastaavan arvioon.

Lapset ja nuoret

Päiväkodissa, esikoulussa, perusopetuksessa ja vastaavissa koulumuodoissa olevat lapset

Aikuisten vastuulla on opastaa lapsia ja selittää heille, miten he voivat rajoittaa covid-19-tartuntoja.

Juhlat, muut kokoontumiset useiden ihmisten kanssa tai tapaamiset uusissa ryhmissä eivät ole nyt paikallaan. Sen sijaan leikkiminen pienissä ryhmissä myös koulun tai päiväkodin ulkopuolella on mahdollista edellyttäen, että kaikki ovat terveitä.

Kulttuuri- ja vapaa-ajan toimintaa voidaan edelleen järjestää lapsille ja nuorille lukioikäisiin asti. Edellytyksenä on, että se tapahtuu niiden määräysten ja yleisten ohjeiden mukaisesti, jotka koskevat kaikkien vastuuta estää covid-19-tartuntojen leviäminen.

Lukioikäiset nuoret

Nuorilla on usein suuri tarve tavata ystäviä. Nuorten edellytetään kuitenkin noudattavan yleisiä ohjeita aikuisten tapaan. Tämä tarkoittaa uusien lähikontaktien rajoittamista, ajan viettämistä pienemmässä piirissä, kotona pysymistä covid-19-oireisena sekä etäisyyden pitämistä muihin ja ruuhkien välttämistä. Heidän on myös pestävä käsiä usein ja perusteellisesti tai käytettävä käsidesiä sekä matkustettava tavalla, joka minimoi infektioriskin. Siksi on tärkeää, että aikuiset antavat ohjeita näistä yleisistä neuvoista taudin leviämisen estämiseksi.

Kansanterveysviranomaisen suosittelee nykyisellään, että lukiokoulujen opetus järjestetään etäopetuksena.

Yksinäisyydestä

Meidän on juuri nyt vältettävä tapaamasta monia eri ihmisiä sekä vältettävä sosiaalisia tilanteita, joissa on samanaikaisesti paikalla paljon väkeä. Tämä voi

lisätä yksinäisyyden tunnetta. Samalla läheiset suhteet ja tapaamiset arjessa ovat hyvinvoinnin kannalta tärkeitä.

Olemme kaikki erilaisia. Jotkut viihtyvät hyvin itsekseen. Toiset voivat tuntea olonsa yksinäiseksi riippumatta siitä, asuvatko he yksin vai onko heillä ympärillään sosiaalista verkostoa. Tämä voi puolestaan herättää sekä stressin että ahdistuksen tunteita.

Yritä löytää sinulle sopivia ratkaisuja. Jos tapaat muita kuin lähipiiriisi kuuluvia ihmisiä, pitäkää huolta turvaväleistä ja tavatkaa mieluiten ulkona. Muista noudattaa viranomaisten suosituksia tautiriskin ja tartuntojen leviämisen vähentämiseksi. Ota ihmisiin yhteyttä digitaalisten välineiden avulla tai puhelimitse. Jos tunnet jonkun, jonka arvelet olevan yksinäinen, puhelulla, kirjeellä tai viestillä voi olla hänelle suuri merkitys.

Jos tunnet olosi yksinäiseksi tai haluat auttaa jotakuta muuta, vinkkejä ja tukea saa [tukipuhelimesta ja puhelinpäivystyksestä \(1177\)](#).

Paikalliset suositukset

Tartuntatautilääkäri voi antaa paikallisia ja alueellisia suosituksia. Verkkosivustolle Krisinformation.se on koottu tietoa eri alueiden suosituksista.

Lue lisää: [Tietoa covid-19-viruksesta eri kielillä](#)