

Omaishoitajille ja henkilökohtaista apua saaville;

Maailman terveysjärjestön mukaan koronavirus on pandemia. Pandemia on tauti, joka on levinnyt kaikkialle maailmaan. Koronavirukseen ei ole mitään tiettyä lääkettä eikä rokotetta. Koronavirus tarttuu, kun sairastunut ihminen aivastaa tai yskii. Koronavirus tarttuu myös kosketuksen kautta. Virus voi tarttua esimerkiksi silloin, kun kättelet. Se voi tarttua myös erilaisten pintojen, kuten ovenkahvojen, kautta.

Valtioneuvosto on ohjeistanut välttämään lähikontakteja muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan (karanteenia vastaavat olosuhteet). Myös liikkumista kodin ulkopuolella ja kokoontumisia muiden kanssa on syytä välttää. Syynä lähikontaktien välttämiseen on riski saada koronaviruksesta vakavia, sairaalahoitoa vaativia oireita. Vastustuskyky voi olla heikentynyt myös perussairauksien takia (esim. diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet).

Hyvä hygienia on paras tapa ehkäistä koronaviruksen leviämistä.

- Pese kädet usein huolellisesti vedellä ja saippualla, erityisesti kun tulet ulkoa sisälle.
- Jos et voi pestä käsiäsi, käytä käsidesiä.
- Suojaa suusi, kun yskit tai aivastat. Käytä esimerkiksi nenäliinaa tai hihaa. Älä yski tai aivasta kämmeesi.
- Älä koskettele silmiäsi, nenääsi tai suutasi.
- Jos kotonasi asuu monta ihmistä, käytäkää omia käsipyyhkeitä.
- Pyyhi säännöllisesti pinnat, joihin kosketaan paljon. Niitä ovat esimerkiksi ovenkahvat ja kaukosäätimet. Käytä tavallista puhdistusainetta.

Oulunkaaren sosiaalihuolto- ja vammaispalvelulain perusteella myönnetty palvelut ovat poikkeustilanteesakin edelleen voimassa ja niitä saa käyttää.

Mikäli arjessa tulee vastaan ongelmia, tai omaishoidettavan tai henkilökohtaisen avun varassa olevien hoito ja apu vaarantuvat (esim. hoitajan tai avustajan sairastuessa), voit olla yhteydessä Oulunkaaren palveluohjaukseen. Palveluohjaajan kanssa kartoitetaan ja sovitaan, miten ja millaista apua kotiin järjestetään.

Perhe- ja sosiaalipalveluiden palveluohjauksen numero (arkisin) on 08 5875 5010.

Vanhuspalveluiden palveluohjauksen numerot (arkisin):

- Pudasjärvi: p. 040 701 2230
- Ii: p. 050 3950 494
- Simo: p. 040 572 7329
- Utajärvi: p. 050 917 7346
- Vaala: p. 050 448 5541

Jos epäilet itselläsi tai hoidettavalla olevan Koronainfektio, niin toimi alla olevien ohjeiden mukaan:

Tällä hetkellä on liikkeellä monia hengitystieinfektioita aiheuttavia tauteja, kuten RS-virus ja influenssa ja varaudumme myös koronavirukseen. Oulunkaaren terveysasemille on erillisiä infektiovastaanottoja. Niihin ohjataan kaikki hengitystieinfektioista kärsivät asiakkaat, jotka puhelimitse tehdyn arvioinnin perusteella tarvitsevat vastaanottoajan terveydenhuollon ammattilaiselle. **Ensimmäinen yhteydenotto tulee tehdä aina puhelimitse. Huomaathan, että vastaanotoilla on myös erillinen sisäänkäynti.** Ajanvaraukset tehdään normaalisti ajanvarausnumeroiden tai Omahoidon kautta.

Milloin on syytä epäillä koronaviruseräilyä?

Koronavirustartunta voi tulla kyseeseen, jos kaksi kriteeriä täyttyy:

1. Henkilö on ollut ulkomailla tai lähikontaktissa varmennetun koronavirustartunnan saaneen henkilön kanssa.
2. Lisäksi henkilöllä on akuutin hengitystieinfektion oireita, kuten kuume, yskä tai hengenahdistus. Oireet alkavat noin 14 vuorokauden sisällä altistumisesta

Mitä tehdä, jos epäilee saaneensa koronaviruseräilyä?

Jos epäilee saaneensa koronaviruseräilyä, tilanteessa ei ole kiire ja on tärkeää toimia harkitusti. Terveyskeskukseen ei kannata lähteä, vaan välttää ylimääräistä liikkumista ja kontakteja.

Ensimmäinen yhteydenotto tulee virka-aikana tehdä puhelimitse Oulunkaaren terveysasemille, joissa arvioidaan jatkotoimenpiteet:

- Iin ja Kuivaniemen terveysaseman vastaanotto, p. 08 5875 6500
- Pudasjärven terveysaseman vastaanotto, p. 08 5875 6600
- Simon terveysaseman vastaanotto, p. 08 5875 6900
- Utajärven terveysaseman vastaanotto, p. 08 5875 6700
- Vaalan terveysaseman vastaanotto, p. 08 5875 6800

Virka-ajan ulkopuolella yhteydenotot tulee tehdä alueellisiin, ympärivuorokautisesti palveleviin neuvontanumeroihin:

- Alueellinen neuvontanumero Iin, Pudasjärven, Utajärven ja Vaalan osalta Oulun seudun yhteispäivystyksen numero 08 315 2655.
- Simon osalta neuvontanumero on 040 825 1072

THL:n suosituksista voit lukea, milloin on syytä reagoida koronaviruseräilyyn: [Koronaviruseräily: Milloin on hakeuduttava hoitoon?](#)

Oulunkaaren kuntayhtymä - Hyvinvointia ihmistä lähellä

vaihde: (08) 587 561 00 | kirjaamo@oulunkaari.com | www.oulunkaari.com

Akuuteissa kriisitilanteissa (esim. kiireellinen lastensuojelu, perheväkivalta, onnettomuus, tulipalo) voit soittaa sosiaalipäivystyksen numeroon 08 5875 6888 ympäri vuorokauden. Sosiaalipäivystykseen saa myös yhteyden hätäkeskuksen kautta soittamalla numeroon 112.

THL:n kuva kokoaa yhteen poikkeustilanteen vaikutukset arkeen:

Näin korona vaikuttaa jokaisen arkeen

	KARANTEENIA VASTAAVAT OLOT, mm. ulkomailta palaavat	FLUNSSAN OIREITA, oli vahvistettu tartunta tai ei	YLI 70-VUOTIAAT, JA RISKIRYHMÄT	TERVE
Välttämätön asiointi (kauppa, apteekki)	!	×	!	✓
Työpaikka, päiväkotiki, koulu	×	×	×	!
Julkinen liikenne	×	×	×	!
Ulkoilu (jos oma vointi sen sallii)	✓	✓	✓	✓
Samassa taloudessa asuvat	✓	!	✓	✓
Ystävien tapaaminen	×	×	×	!
Kokoontumiset, ihmisjoukot	×	×	×	×

thl **×** EI SALLITTU **!** VÄLTETTÄVÄ **✓** SALLITTU, muistettava 1-2 metrin suojaetäisyys

#koronavirus Varsinaiseen karanteeniin voi määrätä vain lääkäri.

Yhteistyöterveisin

Mirva Salmela

perhe- ja sosiaalipalvelujohtaja

Hannele Pöykiö

vs. vanhuspalvelujohtaja

Oulunkaaren kuntayhtymä - Hyvinvointia ihmistä lähellä

vaihde: (08) 587 561 00 | kirjaamo@oulunkaari.com | www.oulunkaari.com