

## Ahvenanmaan maakuntahallituksen Lyhyt tietopaketti koronaviruksesta (COVID19)

### Yhdessä voimme pysäyttää viruksen.

- Pese kätesi usein ja huolellisesti vedellä ja saippualla. Jos sinulla ei ole mahdollisuutta käsien pesuun, käytä käsidesiä.
- Älä koske ihmisiin, joita tapaavat.
- Pidä kahden metrin väli muihin.
- Vähennä muiden ihmisten tapaamista.
- Peitä suusi kyynärtaipeellasi, kun yskit tai aivastat.

On tärkeää, että pysyttelet kotona mikäli olet kipeä, myös lievien oireiden ajan. Koronatestiin päästäksesi ota ÅHS:ään (Ålands Hälso- och Sjukvård) yhteyttä puhelimitse: +35818 535 313. Testi on ilmainen.

### Ahvenanmaan maakuntahallituksen suositukset:

- Käytä hengitystiet peittävää kasvomaskia julkisissa sisätiloissa käydessäsi. Suositus koskee kaikkia yli 15-vuotiaita. Maskisuositus on erityisen tärkeää huomioida silloin, kun lähikontaktia on vaikea välttää. Muista kuitenkin pitää etäisyyttä muihin myös maskia käyttäessäsi.
- Kaikkien yli 12-vuotiaiden tulee käyttää suojamaskia busseissa ja lautoilla.
- Mikäli voit tehdä etätöitä, työskentele kotona.

### Karanteeni

Karanteeni tarkoittaa, että terve henkilö, jolla saattaa olla koronavirustartunta, pysyttelee kotona ja välttää kaikkea fyysistä kontaktia kaikkien paitsi mahdollisiin asuintovereihinsa.

### Ahvenanmaalla on kahdenlaisia karanteeneja:

#### 1. Vapaaehtoinen karanteeni, joka on suositus:

Vapaaehtoinen karanteeni tarkoittaa, että sinun tulee pysytellä kotona ja odottaa tekemäsi koronatestin tuloksia. Negatiivinen testitulokset lähetetään sinulle tekstiviestinä. Mikäli tuloksesi on positiivinen, saat sairaalasta puhelimitse tiedon sekä lisätietoja ja -ohjeita. Tässä tapauksessa saat tärkeää tietoa myös postitse. Muista pyytää käännösapua, mikäli et ymmärrä ohjeistusta. Vapaaehtoinen karanteeni koskee myös Ahvenanmaan ulkopuolella matkustaneita henkilöitä heidän palatessaan Ahvenanmaalle. Mikäli olet matkustanut Ahvenanmaan ulkopuolella, sinun tulee pysyä kotona 7 päivän ajan paluusi jälkeen.

#### 2. Karanteeni ja eristys positiivisen testituloksen jälkeen:

Jos saat puhelun sairaalasta ja sinut määrätään karanteeniin, sinun tulee noudattaa saamaasi ohjeistusta ja pysyä kotona, vaikka tuntisit olosi terveeksi. Henkilöitä, jotka eivät noudata

sairaalasta saamia ohjeita ja rikkovat karanteenimääräyksiä, voidaan rangaista sakoilla tai jopa kolmen kuukauden vankilatuomiolla. Mikäli et ymmärrä sairaalahenkilökunnan antamia ohjeita, voit pyytää heitä järjestämään sinulle tulkin tai että he käyvät ohjeet läpi uudelleen. Sairalahenkilökunnan (ÅHS) määräämä karanteeni tarkoittaa aina, että sinun täytyy pysyä kotona.

ÅHS:n infektioautien erikoislääkäri voi määrätä sinut karanteeniin, jos:

- Joku tartunnan saanut on kertonut sairaalahenkilökunnalle olleensa kontaktissa sinuun ja lääkäri arvioi sinun mahdollisesti altistuneen virukselle.
- Tässä tapauksessa karanteenin kesto on 14 päivää, eikä koronatestin tekeminen lyhennä karanteenia. Jos yksi perheenjäsen on karanteenissa eikä oireita ilmene, voivat muut perheenjäsenet elää normaalisti. Mikäli oireita ilmenee, tähän tulee kuitenkin muutos.
- Jos sinulla on todettu COVID19-virus, sinut tulee eristää ja sinun tulee yrittää välttää fyysistä kontaktia jopa perheenjäseniisi. Eristyksen keston määrittelee lääkäri. Sairalahenkilökunta on säännöllisesti yhteydessä eristyksessä oleviin potilaisiin.
- Jos useammalla perheenjäsenellä on todettu COVID19-virustartunta, karanteenin kesto päätetään lääkäri. Karanteenin kesto on 3–4 viikkoa.

#### **Muista karanteenin aikana:**

- Saat tavata vain samassa taloudessa asuvia henkilöitä.
- Et saa kutsua vierailijoita kotiisi.
- Nuku eri makuuhuoneessa kuin muut, mikäli mahdollista.
- Huolehdi kotisi hyvästä ilmanvaihdosta.
- Pese kätesi usein ja huolellisesti ja pidä etäisyyttä muihin.
- Voit käydä ulkona, mikäli säilytät ainakin kahden metrin turvavälin muihin.
- Älä mene paikkoihin, joissa saattaa olla paljon ihmisiä.

Jos sinulle ilmenee oireita karanteenissa ollessasi, sinun täytyy tehdä koronatesti. Testitulosta odottaessasi on suositeltavaa, että koko perhe pysyttelee kotona vapaaehtoisessa karanteenissa. Muistathan ilmoittaa tilanteestasi työpaikoille/kouluihin/päiväkoteihin! Mikäli testitulos on negatiivinen, perheenjäsenet voivat jatkaa elämäänsä normaalisti. Sinun karanteenisi jatkuu kuitenkin edelleen. Jos testitulos on positiivinen, sairaala määrää koko perheen karanteeniin.

#### **Kun Ahvenanmaan keskussairaala (Ålands Centralsjukhus, ÅCS) on määrännyt sinut karanteeniin, on vastoin lakia:**

- käydä työpaikalla, koulussa tai päiväkodissa
- Käydä muilla julkisilla paikoilla, harrastuksissa, jne.
- Kulkea busseilla tai laivoilla
- Kutsua muita kylään tai kyläillä muiden luona
- Tavata toisia henkilöitä tai perheitä, jotka ovat karanteenissa.

## COVID-19 -viruksen oireet

Jos olet saanut koronavirustartunnan, saatat sairastua 1–14 päivän kuluessa tartunnan saamisesta. Useimmiten tartunnan saaneet kuitenkin sairastuvat 4–5 päivän kuluttua tartunnan saatuaan. Koronaviruksen oireita ovat:

- Tavallista korkeampi ruumiinlämpö tai kuume
- Yskä, nuha
- Hengästyneisyys tai hengitysvaikeudet
- Kurkkukipu
- Maku- tai hajuaistin heikkeneminen

Muista oireita ovat päänsärky, uupumus, lihaskivut, pahoinvointi, oksentelu ja ripuli.

**Jos sinulla ilmenee (edes hyvin lieviä) koronaviruksen oireita**, ota yhteyttä maakunnan terveystoimikuntaan (ÅHS) puhelimitse.

**Muista aina soittaa sairaalaan ennen käyntiäsi.**

**Varaa aika sairaalakäynnillesi soittamalla ÅHS:n koronalinjalle numeroon +35818 535 313.**

- Koronalinja on auki arkisin klo 8–16 ja viikonloppuisin sekä pyhäpäivinä klo 9–15.
- Hätätilanteessa soita aina numeroon 112!

Jos sinulla on yleisiä kysymyksiä voimassaoleviin suosituksiin ja määräyksiin liittyen, soita maakuntahallituksen tiedotuslinjalle +358 18 255 72 tai +358 18 255 73. Tiedotuslinja on auki arkisin klo 10–12 ja klo 13–15.

Voit myös lähettää tiedotuslinjalle sähköpostia osoitteeseen [infotelefon@regeringen.ax](mailto:infotelefon@regeringen.ax) tai voit lukea lisäohjeita maakuntahallituksen internet-sivustolta osoitteessa [www.regeringen.ax](http://www.regeringen.ax). Koronatietaa löytyy sivuston oikeassa yläkulmassa olevalta välilehdeltä. Sivun oikeasta yläreunasta löytyy myös käännöspainike, jota klikkaamalla voit nähdä tekstin automaattisena google-käännöksenä.

---

Ahvenanmaan maakuntahallitus on päättänyt seuraavista toimista tartuntatautilain (<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161227>) mukaisesti:

- Kaikki yläasteen koulut, luokat 7–9, suljetaan 12.3.2021 asti
- Kaikki julkiset tapahtumat ja kokoontumiset kielletään 14.3.2021 asti.

Lisäksi seuraavat Ahvenanmaan maakuntahallituksen suositukset ovat voimassa 14.3.2021 asti:

- Kaikki lasten ja nuorten harrastukset on peruttu. Tämä koskee sekä ulkona että sisätiloissa järjestettyä toimintaa.
- Vältä kaikkea turhaa kaupoissa käyntiä sekä yksityisten että julkisten palvelujen käyttämistä.
- Vältä vierailua kirjastoissa, museoissa, tanssipaikoissa, huvipuistoissa, sisäleikkipaikoissa, kuntosaleilla, uimahalleissa ja muissa sisäurheilutiloissa.
- Rajoita sisätiloissa asiakaspalvelussa tai julkisissa tiloissa työskentelevien henkilöiden määrää puoleen tavallisesta.
- Älä järjestä yksityistilaisuuksia.
- Toisen asteen koulut sekä yliopistot ja riippumattomat koulutuksentarjoajat saavat järjestää ainoastaan etäopetusta.