

## KORONAVIRUSinfo

Kiinassa ensimmäisen kerran viime vuoden lopulla keuhkokuumeetapauksia aiheuttanut uusi koronavirus on sen jälkeen levinnyt ympäri maapallon ulottuvaksi epidemiaksi eli pandemiaksi, jonka WHO julisti 11.3.2020. Suomessa ensimmäinen tapaus todettiin jo tammikuun lopussa liittyen Lapin matkailuun. Seuraava tapaus varmistettiin kuukauden päästä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirissä. Maaliskuun aikana virus on levinnyt etenkin pääkaupunkiseudulla ja muissa isommissa kaupungeissa sekä matkailupaikkakunnilla. Nyt huhtikuun alkuun tultaessa se on saavuttanut Tunturilapin ja on tarpeen kerrata perusasioita. Hallitus on todennut 16.3.2020 Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen takia ja poikkeustoimet ovat voimassa 13.5.2020 asti.

Uusi virus on nimetty SARS-CoV-2:ksi sukulaisvirus SARS:n mukaisesti. Uuden koronaviruksen aiheuttamaa tautia kutsutaan nimellä COVID-19, joka tulee sanoista corona virus disease. Se on luokiteltu yleisvaaralliseksi tartuntataudiksi.

Uusi koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun henkilö yskii tai aivastaa. Virus voi tarttua myös kosketuksen kautta pinnoilta, joille on hiljattain päätyneet sairastuneen hengitystie-eritteitä. Itämisajaksi kutsutaan aikaa tartunnasta ensioireiden alkuun. Taudin itämisajaksi on arvioitu 1–14 päivää, keskimäärin se on noin 4-5 päivää. Ulkomaan matkailun lisäksi myös vierailu Uusimaalla tai kontakti Kittilän Leville tarkoittaa suurempaa altistumisriskiä virukselle.

Uusien tutkimusten mukaan viruksen saanut saattaa tartuttaa muita jo ennen oireiden alkamista. Viruksen tartuttavuusluvun (R0) arvioidaan olevan 2-3. Tämä tarkoittaa, että yksi tartunnan saanut voi tartuttaa 2-3 muuta henkilöä väestössä, jossa ei ole vielä tartuntoja.

Uusi koronavirus aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion, jonka oireita ovat kuume, yskä, nuha, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys. Joskus oireena voi olla myös pahoinvointi ja ripuli. Suurella osalla sairastuneista oireet ovat lieviä, ja hoituvat kotihoidossa. Mutta osa saa vaikeamman taudinkuvan, mikä vaatii sairaalahoitoa. Vakavan koronavirusinfektion vaaraa lisää ikä yli 70 vuoden ikä ja perussairaudet, jotka merkittävästi huonontavat keuhkojen tai sydämen toimintaa tai elimistön vastustuskykyä. Koronavirusinfektion hoito on oireenmukaista, sillä siihen ei ole vielä olemassa spesifiä lääkettä eikä rokotetta, jolla tautia voitaisiin ehkäistä.

Uuden koronaviruksen aiheuttama tartunta todetaan osoittamalla virus hengitystie-eritenäytteestä geeninmonistusmenetelmällä (PCR). Lisäksi viime aikoina on puhuttu paljon vasta-ainetutkimuksista. Sitä varten otetaan verinäyte. Vasta-aineet kertovat siitä, että elimistö on jossain vaiheessa kohdannut kyseisen viruksen ja muodostanut sitä vastaan vasta-aineita, jotka antavat suojaavan immuniteetin. Väestötasolla vasta-ainetutkimus antaa tietoa, kuinka laajasti koronavirus on väestössä levinnyt ja missä vaiheessa epidemiaa ollaan menossa.

Arkielämässä tartuntoja voi ehkäistä huolehtimalla huolellisesta käsihygieniasta ja välttämällä lähikontakteja muihin ihmisiin.

- Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan. Kädet kannattaa pestä erityisesti, kun tulet ulkoa sisään, aina wc-käynnin jälkeen tai kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut
- Jos vettä ja saippuaa ei ole saatavilla, käytä alkoholipitoista käsihuuhdetta.

- Vaihda kotona käsipyyhkeitä usein ja käytä kodin ulkopuolella kertakäyttöpyyhkeitä.
- Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Jos sinulla on lieviäkin hengitystieinfektion oireita, pysy kotona.
- Vältä kättelyä.
- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Laita käytetty nenäliina välittömästi roskeen. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Ulkona liikkuessasi pidä vähintään metrin, mielellään kahden etäisyys muihin ja vältä tarpeetonta oleilua julkisilla paikoilla
- Älä osallistu ryhmäharrastuksiin, tapahtumiin tai yli 10 hengen tilaisuuksiin.
- Tee etätöitä mahdollisuuksien mukaan.
- Älä vieraile sairaaloissa, hoitolaitoksissa, palvelukodeissa tai iäkkäiden luona

### Karanteeni ja eristäminen

Uuden koronavirusinfektion aikana on tullut esille sellaisia käsitteitä kuten karanteenia vastaavat olosuhteet, joihin yli 70-vuotiaita pois lukien kansanedustajat, valtiojohto ja kunnalliset luottamushenkilöt on velvoitettu. Samoin ulkomailta palaavia on ohjattu kahden viikon ajaksi karanteeniin olosuhteisiin. Kyse ei ole virallisesta karanteenipäätöksestä, vaan henkilön toivotaan vahvasti noudattavan valtionhallinnon antamia ohjeita. Silloin rajoitetaan vapaaehtoisesti liikkumista ja kanssakäymistä muiden kanssa sekä noudatetaan huolellista käsi- ja yskimishygieniaa.

- Karanteeniin vastaaviin olosuhteisiin ohjatun henkilön pitää pysytellä kotiloissa. Kotiin ei saa kutsua vieraita eikä lähteä itse kyläilemään tuttavien luokse.
- Ulkoilla saa, kunhan ei ole lähikontaktissa toisten ihmisten kanssa. Ohje on pitää ulkoilmassakin noin 2 metrin välimatka vastaantuleviin ihmisiin.
- Sisätiloihin, kuten kauppaan, apteekkiin, terveysasemalle, työpaikalle, päiväkotiin, kouluun, kirjastoon, ravintolaan tai yleisötapahtumiin, ei karanteeniin vastaavien olosuhteiden aikana saa mennä.
- Muistathan hyvän käsihygienian! Älä koske paljain käsin porraskäytäväsi kaiteisiin tai ovenkahvoihin. Jos viet roskaa roskeen tai kirjettä postilaatikkoon, käytä käsineitä koskiessasi luukkuihin ja kahvoihin.
- Yski oikein, eli suojaa yskiessä suusi puhtaalla nenäliinalla tai yski hihaan.
- Ruoka- tai apteekkiostosten tekemisessä kannattaa pyytää apua esimerkiksi sukulaisilta tai naapureilta. Heidän kanssansa voi sopia ostosten jättämisestä asunnon ulkopuolelle.

Tartuntatautilain mukaan asukkaita voi määrätä eristykseen tai karanteeniin kunnan tai sairaanhoitopiirin tartuntataudeista vastaava lääkäri. Virallinen päätös eristyksestä tai karanteenista annetaan kirjallisena päätöksenä tai sairauslomatoimituksena. Eristyksellä tarkoitetaan tartunnan saaneen potilaan eristämistä. Eristys voidaan toteuttaa kotona tai sairaalassa. Karanteenilla puolestaan tarkoitetaan terveen henkilön liikkumisvapauden rajoittamista, sillä osa infektiosairauksista voi tarttua jo ennen varsinaisten oireiden puhkeamista. Karanteenin tarkoituksena on estää mahdollisen tartunnan leviäminen muihin henkilöihin. Kyseessä on varotoimi ja liikkumista rajoitetaan, kunnes tiedetään, onko mikrobille altistuminen aiheuttanut tartunnan. Perheessä voi olla tilanne, että vain yksi tai osa perheenjäsenistä on karanteenissa ja osa

ei. Jos karanteenin aikana ilmenee oireita, on oltava yhteydessä terveydenhuoltoon. Jos perhe on eristyksissä ja vanhemmat tai huoltajat ovat niin sairaana, etteivät pysty hoitamaan lapsia tai joutuvat itse sairaalahoitoon, lasten hoitamiseen saa apua kunnasta sosiaalipäivystyksen kautta.

Kelan tartuntatautipäiväraha korvaa ansionmenetystä, kun tartuntataudeista vastaava lääkäri on määrännyt eristyksen tai karanteenin. Tartuntatautipäivärahaa voi saada, vaikka ei olisi työkyvytön. Alle 16-vuotiaan lapsen huoltajana voi saada tartuntatautipäivärahaa, jos lapsi on määrätty olemaan kotona tartuntataudin vuoksi eikä vanhempi/huoltaja voi siksi tehdä töitä. Ohjeet tartuntatautipäivärahan hakemiseen löytyvät Kelan sivuilta.

Näinä poikkeusaikoina, kun kaikkien täytyy yhteisen hyvän nimissä pysytellä kotosalla ja vähentää sosiaalisia kontakteja normaalielämään verrattuna, on tärkeää pitää yllä terveellisiä elämäntapoja ja hyviä arjen rutiineja eli syödään terveellisesti, nukutaan riittävästi, kuntoillaan kotona tai ulkona luonnossa sekä pidetään puhelimitse ja netin kautta yhteyttä perheenjäseniin ja ystäviin.

Hyvää pääsiäistä kaikille!