

Koronaviruksen torjunta liikunta- ja harrastustoiminnassa

Urheilussa ja harrastustoimintaan liittyvissä kokoontumisissa on valmentajien, ohjaajien ja lasten vanhempien pidettävä huoli siitä siihen, että flunssaoireiset eivät osallistu tapaamisiin ja tapahtumiin.

Hyvään käsihygieniaan ja oikeanlaiseen yskimiseen ja aivastamiseen on kiinnitettävä huomiota. Tässä on erityisesti lasten vanhempien vastuu keskeinen, ja lapsia tuleekin opastaa toimimaan oikein.

THL:n sivuilla löytyy hyviä ohjeita käsien oikeanlaisesta pesemisestä. Nenä niistetään paperinenäiliinaan, joka laitetaan aina heti roska-astiaan. Kädet pestään tämän jälkeen. Yskiminen pitää kohdistaa paperinenäiliinaan tai omaan hihaan. Yhteisten juomapullojen käyttöä ei suositella.

Koronavirusinfektiolle altistuneet on toistaiseksi määrätty kotikaranteeniin. Päätöksen karanteenista tekee altistuneen kotikunnan tartuntataudeista vastaava lääkäri.

Vantaan kaupungin – kuten muidenkin kaupunkien – internetsivuilla on ohjeet siitä, miten menetellään, jos epäilee koronaviruksen mahdollisuutta.

Milloin on syytä epäillä koronavirustartuntaa

1. Jos sinulla on akuutin hengitystieinfektion oireita, kuten kuume ja/tai yskä ja/tai hengenahdistus
JA
2. olet 14 vuorokauden sisällä ennen oireiden alkua oleskellut epidemia-alueilla; Manner-Kiinassa (ei koske Hongkongia, Macaota eikä Taiwania), Etelä-Koreassa, Iranissa tai Italiassa tai ollut lähikontaktissa laboratoriovarmistetun uuden koronaviruksen aiheuttaman tapauksen kanssa.

Oireettomia epidemia-alueella oleskelleita ei tutkita.

Soita terveysasemalle tai neuvontaan,
älä hakeudu paikan päälle terveysasemalle tai terveyskeskuspäivystykseen

Jos olet vantaalainen, soita:

Vantaan koronaviruspuhelinneuvonta arkisin klo 8–16: 09 8395 0070

Terveysneuvonta virka-ajan ulkopuolella: Päivystysapu 116 117

Miten koronavirusta ehkäistään?

- Uuden koronaviruksen aiheuttamia tartuntoja ehkäistään samalla tavoin kuin muitakin hengitystieinfektioiden aiheuttajia.
- Ensisijaisesti kannattaa huolehtia hyvästä käsihygieniasta. Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan. Turhaa kasvojen alueen koskettelua on syytä välttää.
- Perusteellinen käsienpesu ja ohjeiden mukainen yskiminen

[Miten pesen kädet ja yskin oikein](#) (THL)

[Usein kysyttyä koronaviruksesta](#) (THL)

[Tarkempia tietoja löytyy THL:n sivuilta](#)