# Ohjeita päihteitä käyttävälle koronavirusepidemian aikana

Koronavirus aiheuttaa suurimmalle osalle lievän taudin. Korkea ikä ja krooniset sairaudet lisäävät vakavan taudin riskiä. Koronavirus tarttuu pisaratartuntana esimerkiksi, jos tartunnan saanut henkilö yskii tai aivastaa lähellä, mutta myös jos käyttää samaa suuhun tai nenään vietävää käyttövälineistöä jonkun toisen kanssa.

Koronavirus voi säilyä pinnoilla. Tartunnan voi saada siis epäsuorasti myös käyttövälineistä, joita sairastunut on koskenut.

Hyvä käsihygienia on kaikkein tärkein asia, jolla voi vähentää tartuntariskiään. Vältä kättelyä ja halailua, pese kätesi ennen kuin kosketat kasvojasi, syöt käsilläsi, käsittelet päihteitä jne.

Vältä suuria ihmisjoukkoja ja tapahtumia. Pidä tavallista enemmän etäisyyttä muihin ihmisiin. Joukkoliikenteen välttäminen on suositeltavaa.

Keskustele hoitavan henkilösi kanssa influenssarokotteen ja muiden rokotteiden tarpeesta.

--

Lähiaikoina on mahdollista, että päihteiden saatavuus on poikkeuksellisen heikko. Tee suunnitelma tämän varalle. Ole varovainen ostaessasi tuntemattomilta välittäjiltä.

Jos sairastut, jaa annoksesi osiin ja käytä tavallista vähemmän. Käytä päihteitä vähemmän haitallisella tavalla (esim. mieluiten suun kautta).

Yritä välttää päihteiden käyttöä yksin, samalla on kuitenkin tarpeen pitää tavallista enemmän fyysistä etäisyyttä muihin tartuntavaaran vähentämiseksi.

--

Jos huomaat tuoreita oireita, jotka viittaavat koronavirusinfektioon (kuume, päänsärky, yskä, säryt), vältä muiden tartuttamista. Jos oireesi ovat lieviä, pysy kotona ainakin 14 vuorokauden ajan.

Jos oireesi pahenevat, ole **puhelimitse** yhteydessä terveydenhuoltoon alueesi ohjeiden mukaisesti. On tärkeää, ettet mene suoraan paikan päälle esimerkiksi terveyskeskuspäivystykseen. Noudata puhelimitse saamiasi ohjeita.

Vaikeampi koronavirustartunnan aiheuttama sairaus näkyy tyypillisesti oireiden pahenemisena 4-7 päivää oireiden alkamisesta. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi lisääntyvää yskää, kuumeen pahenemista, yleisvoinnin laskua ja hengitysvaikeuksia. Tämä voi olla vaarallista ja terveydenhuoltoon tulee tällöin olla puhelimitse yhteydessä **välittömästi**.

Jos olet korvaushoidossa, ole yhteydessä hoitopaikkaasi **puhelimitse** ja pyydä ohjeita.