



tuusulan luistelijat

HYGIENIATIEDOTE 11.3.2020

Seurassamme panostetaan tehostetusti käsi- ja yskimishygieneiaan. Pyydämme, että jokainen luistelijä, huoltaja, valmentaja, ohjaaja tai muu henkilö, kuka jäähallille tai muihin harjoituspaikkoihin saapuu, huolehtii hyvästä käsi- ja yskimishygieneiasta, joka on paras tapa suojautua hengitystieinfektioilta kuten koronavirukselta.

Pesettehän kädet harjoituspaikkaan saapuessanne, ennen mahdollista välipalaa ja kotiin lähtiessänne. Kädet tulee pestä huolellisesti saippualla ja kuivata pesun jälkeen. Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit ja aivastat. Laita käytetty nenäliina välittömästi roskiin. Älä yski tai aivasta käsiisi. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta vaatteesi käsivarteen.

HARJOITUKSIIN SAA TULLA VAIN TERVEENÄ.

Mikäli matkustatte epidemia-alueella, suosittelemme omaehtoista karanteenia harjoituksista 1-2 viikon ajaksi epidemia-alueelta poistumisen jälkeen. Epidemia-alueet näet alla olevasta THL:n ajankohtaista tietoa koronaviruksesta linkistä.

Mikäli perheessänne, koulussa, päiväkodissa, työpaikalla tms. epäillään koronavirukselle altistumista, olethan yhteydessä seuramme tiedottajaan Johanna Turuseen; johanna.turunen@gmail.com / puh. 041-449 7981.

Tuusulan Luistelijoiden johtokunta seuraa aktiivisesti koronavirustilannetta ja päivitämme ohjeistustamme tarpeen tullen viranomaisten antamien suositusten mukaisesti.

THL:n ohjeita käsi- ja yksimishygieneiasta: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/infektioiden-ehkaisy-ja-torjuntaohjeita/kasienpesu-ja-yskiminen>

THL:n ajankohtaista tietoa koronaviruksesta: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>

TL:n johtokunta

Uuden koronaviruksen tyypilliset oireet

Koronavirus aiheuttaa **äkillisen hengitystieinfektion**.
Oireita voivat olla **yskä, kurkkukipu, kuume, hengenahdistus, lihaskivut ja päänsärky**.



Pese kädet

ja laita stoppi tartunnoille

- Ennen ruoanlaittoa ja ruokailua
- Kun tulet ulkoa sisään
- Wc-käynnin tai vaipan vaihdon jälkeen
- Kun olet yskinyt, niistänyt tai aivastanut
- Kun olet koskenut samoja pintoja kuin flunssainen henkilö



1. Kastele kädet runsaalla vedellä



2. Ota saippuaa ja hiero kämmeniä vastakkain



3. Hiero kämmenselät, peukalot ja sormien välit



4. Hiero sormia lomittain vastatusten



5. Huuhto kädet runsaalla vedellä



6. Kuivaa kätesi huolellisesti käsipyyhepaperilla



7. Sulje hana käsipyyhepaperilla

www.thl.fi/kasienpesuohje

Pieni teko.
Suuri
vaikutus



Terveysten ja
hyvinvoinnin laitos

Yski ja aivasta oikein



Yski ja aivasta hihaasi, niin laitat stopin tartunnoille.



Jos mahdollista, käytä kertakäyttöistä nenäliinaa.



Laita käytetty liina roskeen ja pese kädet saippualla.

Pieni teko.
Suuri
vaikutus



Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos

www.thl.fi/yskimisohe