

päivitetty 19.1.2022

## Ohjeet urheiluseuroille

Ohjeet hyväksynyt Kymsoten hallintoylilääkäri Kari Kristeri.

### Jos saat positiivisen kotitestin/virallisen testin tuloksen (ja olet oireeton tai sinulla on oireita):

- Kymsote ei ota enää yhteyttä kaikkiin virallisen positiivisen testin saaneisiin.
- Viralliseen testiin ei tarvitse mennä, eikä ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon, jos oireesi ovat lieviä ja yleistilasi hyvä.
- Vältä mahdollisuuksien mukaan kontakteja muihin kuin samassa taloudessa asuviin, **vähintään viiden vuorokauden ajan**. Jos olet oireinen, vältä kontakteja *oireiden keston ajan lisäksi vielä kaksi oireetonta päivää, vähintään yhteensä siis 5 päivää*.
  - **Älä osallistu tuona aikana harrastustoimintaan.**
  - Katso erillinen ohje, milloin voi alkaa harjoittelemaan koronan jälkeen.

**Mikäli sinulla on hengitystietulehduksen oireita, on suositeltavaa pysyä pois työpaikalta ja koulusta, vaikka covid-kotitesti olisi negatiivinen. Oireisena ei koskaan osallistuta harrastustoimintaan.**

## ERISTYS

Lieväoireisten eristys on yleensä 5 vuorokautta oireiden alusta ja voimakasoireisten (useita oireita, kuumeinen) eristys on yleensä 10 vuorokautta oireiden alusta. Eristyksessä olevien, joilla on oireita, tulee **välttää lähikontakteja oireiden keston ajan ja lisäksi vielä kaksi oireetonta päivää**. Eristyksissä ollessa ei saa mennä esimerkiksi kauppaan tai apteekkiin, vaan tulee pyytää asiointiapua tai tilata tuotteita suoraan kotiin. Ulkotiloissa liikkumista tulee eristyksessä välttää.

Mikäli olet saanut positiivisen koronatestivastauksen ja tarvitset eristyspäätöksen tai sinulla on riski verisuonitukoksiin, katso Kymsoten Esitietolomake eristystodistusta ja tukosriskiarviota varten toimi sen mukaisesti.

<https://korona.kymsote.fi/wp-content/uploads/2022/01/Esitietolomake-eristystodistusta-ja-tukosriskiarviota-varten-3.pdf>

### Kun perheenjäsen on määrätty eristykseen tai olen muutoin ollut läheisesti tekemisissä positiivisen testin tehneen henkilön kanssa:

- Vältä mahdollisuuksien mukaan kodin ulkopuolisia kontakteja, kunnes sairastuneen henkilön **oireiden alusta on kulunut viisi vuorokautta**. Jos useita perheenjäseniä sairastuu, viisi vuorokautta lasketaan viimeisimpänä sairastuneen oireiden alusta.
  - **Jää harrastustoiminnasta sivuun** yllä määritellyksi ajaksi.
  - **Oireeton lapsi voi mennä kouluun tai päiväkotiin.**
  - **Jää etätöihin, jos se on mahdollista.** Jos olet täysin oireeton, voit mennä töihin, kunhan käytät kasvomaskia ja vältät kontakteja.
- Käytä kodin ulkopuolella kasvomaskia.