

## Parkinsonliiton ohjeistus jäsenistölle kokoontumisesta kesän aikana

*Suomessa koronavirusepidemian kasvu on pysähtynyt rajoitustoimien ja hygieniakäyttäytymisen selvän parantumisen kautta. Vaikka epidemia on tällä hetkellä suvantovaiheessa, on edelleen olemassa uhka sen kiihtymisestä uudelleen.*

[\(Valtioneuvoston tiedote 308/2020 4.5.2020\)](#)

Tässä poimintoja valtioneuvoston toukokuussa antamista ohjeista:

- Poikkeusolot jatkuvat edelleen, mutta rajoituksia puretaan asteittain
- Yli 70-vuotiaiden suositellaan yhä välttävän fyysisiä kontakteja
- Riskiryhmään kuuluvien oma harkinta korostuu toimintaohjetta noudatettaessa
- Vierailurajoitukset sosiaali- ja terveydenhuollon toimintayksiköissä ovat toistaiseksi voimassa
- Ulkoharrastuspaikat avataan 14.5.
- Kirjastoista on mahdollista lainata aineistoja, mutta ei viettä aikaa
- Henkilömäärärajoituksia tullaan mahdollisesti lieventämään 1.6. alkaen 10 hengestä 50 henkilöön, tilannetta arvioidaan uudelleen kesäkuun lopussa

[Lääkäriliitto](#) muistuttaa, että perussairauksiin liittyvät käynnit terveydenhuoltoon tulee toteuttaa suunnitellusti. Hyöty hoitoon hakeutumisesta on suurempi kuin riski saada koronavirus.

Ulkoilua ja liikuntaa kannattaa poikkeusoloista huolimatta harrastaa.

Koostimme ohjeet ulkotapaamiseen. Ohjeet on koostettu toukokuun arvioiden perusteella, ja viranomaisten suositukset voivat muuttua kesän aikana. On tärkeää seurata tilannetta, jotta toiminta on mahdollisimman turvallista.

Näin minimoit tartuntariskit tapaamisissa kesän aikana:

- Paras tapaamispaikka on ulkona
- Huolehdi käsihygieniasta, jos käsien pesu ei ole mahdollista, on käytettävä käsidesiä
- Huomioi turvavälit muihin ihmisiin ja omaan porukkaan: 1-2 metriä
- Vältä yhteisiä eväitä ja virvokkeita
- Vältä ylipäänsä koskemasta samoihin esineisiin, esim. pihapelien peluu samoilla välineillä ei ole suositeltavaa
- Vältä koskemasta ovenkahvoihin yms paljain käsin, väliin voi laittaa esim. paidanhihan tai hanskat
- Vältä väkijoukkoja

- Vältä suljettuja julkisia sisätiloja
- Jos et voi välttää yskimistä tai aivastamista, muista tehdä se kertakäyttöiseen nenäliinaan tai hihaan
- Jos sinulla on mitä tahansa infektiion tai flunssan oireita, jää kotiin ja ota yhteys terveysasemaasi