



Folkhälsomyndigheten

Paikallisia ohjeita kaikkien vastuusta covid-19-tartuntojen ehkäisemiseksi

Jos covid-19-epidemia puhkeaa paikallisesti, me kansanterveysviranomaiset voimme yhteistyössä alueen tartuntatautien torjunnasta vastaavan lääkärin kanssa päättää, että yhtä tai useampia alla olevista ohjeista sovelletaan. Ohjeet ovat voimassa rajoitetun ajan, ja kesto voidaan tarvittaessa jatkaa. Kaikkia ohjeita ei tarvitse soveltaa samanaikaisesti. Tarkasta paikallisilta viranomaisilta, mitä ohjeita sovelletaan asuinalueellasi.

Tässä asiakirjassa selitämme, mitä yleiset ohjeet paikallisten epidemioiden yhteydessä tarkoittavat

Ohjeiden perustana on, että jokaisella on tartuntatautilain nojalla velvollisuus tehdä voitavansa suojellakseen muita covid-19-tartunnan riskiltä.

1. Vältä joukkoliikennettä tai muiden julkisten liikennevälineiden käyttöä (esim. bussi ja metro)

Tavoitteena on, että kaikki – mahdollisuuksien mukaan – välttävät joukolla matkustamista. Sen sijaan on parempi vaikka pyöräillä, ajaa omalla autolla tai kävellä. Kimppakyytiä voi harkita, jos matkustaa usein tapaamiensa ja läheisten ihmisten kanssa. Ohjeen tarkoituksena ei ole estää ihmisiä pääsemästä esimerkiksi töihin, opiskelemaan, harrastuksiin tai hoitoon, jos paikallaolo on välttämätöntä. Näissäkin tilanteissa tulisi kuitenkin mahdollisuuksien mukaan välttää ruuhka-aikana matkustamista ja suunnitella matka niin, että voi valita toisen vuoron, jos joukkoliikenteessä on ruuhkaa. Jos on matkustettava, on tärkeää pitää etäisyyttä muihin eikä istua suoraan toisen vieressä.

2. Pidättäydy tarpeettomasta matkustamisesta sekä alueesi että lähialueesi sisällä ja ulkopuolella

Alueiden sisäinen ja niiden välinen matkustaminen saattaa edistää tartuntojen leviämistä, sillä uusien ihmisten tapaaminen johtaa usein uusien tartuntaketjujen syntymiseen. Tällaisesta matkustamisesta olisi sen vuoksi luovuttava niin pitkälti kuin mahdollista. Tämänkään ohjeen tarkoituksena ei ole estää ihmisiä pääsemästä esimerkiksi töihin, opiskelemaan, harrastuksiin tai hoitoon, jos paikallaolo on välttämätöntä. Jos on matkustettava, on tärkeää, että se tehdään mahdollisimman turvassa tartunnoilta pitämällä etäisyyttä muihin ja välttämällä uusia kontakteja.

3. Vältä vierailua riskiryhmään kuuluvien luona sekä vanhuksille suunnatuissa asuinrakennuksissa

Riskiryhmät sekä vanhainkodeissa asuvat ovat niitä ryhmiä, jotka ovat vaarassa sairastua vakavasti covid-19-tautiin. Ohjeet suosittelevat olemaan tapaamatta tällaisia ihmisiä. Ohjeet keskittyvät erityisesti ikääntyneiden asumismuotoihin. On kuitenkin tärkeää olla aina varovainen, kun vierailee vakavasti sairaan luona riippumatta siitä, missä yhteydessä vierailu tapahtuu.

Vierailuilla tarkoitetaan pääasiassa sosiaalisia tapaamisia. Ohjeet eivät siis koske kotiterveydenhuollon, kotihoidon, henkilökohtaisten avustajien tai muiden välttämättömien henkilöiden vierailuja.

4. Älä oleskele sisäympäristöissä, joissa ihmiset kokoontuvat, kuten kaupoissa, kauppakeskuksissa, museoissa, kirjastoissa, uimahalleissa ja kuntosalilla. Poikkeuksen muodostavat välttämättömät käynnit esimerkiksi ruokakauppoihin ja apteekkeihin

Sisäympäristöissä ei tule viettää ylimääräistä aikaa niiden kanssa, joita ei normaalisti tapaa. Tämä ohje ei koske ulkoympäristöjä. Tähän eivät sisälly myöskään välttämättömät käynnit esimerkiksi ruokakaupassa ja apteekissa tai lääketieteellinen liikunta uimahallissa tai kuntosalilla. On kuitenkin tärkeää tehdä tällaisia käyntejä silloin, kun ruuhkaa on vähän, ja pukuhuoneita on syytä välttää.

5. Vältä osallistumista esimerkiksi kokouksiin, konsertteihin, esityksiin, urheiluharjoituksiin, otteluihin ja kilpailuihin. Ohje ei kuitenkaan koske peruskouluikäisten lasten ja nuorten harjoittelua

On syytä välttää tapahtumia, jotka tuovat yhteen paljon ihmisiä, pidetään ne sitten sisällä tai ulkona. Näitä ovat konsertit, teatterit, elokuvateatterit ja muut esitykset, uskonnolliset tapahtumat ja juhlat. Tartuntariski kasvaa näissä tilanteissa, ja myös matkustaminen tällaisiin tapahtumiin ja niistä pois on riskialtista.

Lapsille ja nuorille urheilu on tärkeää. Koska lasten ja nuorten vaikutus tartuntojen leviämiseen on vähäinen, he voivat jatkaa urheilemista. On kuitenkin tärkeää välttää tarpeettomia fyysisiä kontakteja sekä vesipullojen ja suojien jakamista. On myös hyvä, jos mukana olevat aikuiset huolehtivat vain lapsen kyyditsemisestä, jotta uusia kontakteja voidaan välttää.

Otteluita ja kilpailuja ei pidä järjestää lapsille eikä aikuisille, sillä niihin liittyy usein uusien ihmisten tapaamista. Lisäksi voi olla vaikeaa jättää osallistumatta, vaikka kokisi flunssan oireita.

Otteluilla ja kilpailuilla tarkoitetaan myös erilaisia cupeja, sarjoja ja muita kilpailutapahtumia.

Ammattiurheilu ei kuulu tämän ohjeen piiriin.

6. Älä vieraile baareissa, ravintoloissa ja kahviloissa

Tämä ohje on tarkoitettu yksittäisille asiakkaille eikä yrityksille. Yritysten vastuuta säännellään muilla tavoin.

Ohje ei koske take away -tarjoilua vaan keskittyy pidempikestoisiin vierailuihin ravintoloissa.

7. Vältä fyysistä kontaktia muihin kuin niihin, joiden kanssa asut

Ohje tiukentaa vaatimusta pitää etäisyyttä muihin ihmisiin kuin niihin, joiden kanssa asuu. *Läheisellä kontaktilla* tarkoitamme tilanteita, joissa toinen ihminen on 1–1,5 metrin päässä sinusta ja joissa tapaaminen (kontakti) kestää yli 15 minuuttia. Tällaisia kontakteja tulee välttää kokonaan.

Tietäntyyppistä toimintaa olisi myös vältettävä, jos sitä ei voida suorittaa ilman fyysistä etäisyyttä muihin. Tähän lukeutuvat tietyt urheilulajit, esimerkiksi kontaktiurheilulajit kuten paini, jääkiekko ja koripallo. Yksityistilaisuuksista tällaisia ovat esimerkiksi juhlat, häät, illanistujaiset, illalliset ja afterwork-tapahtumat. Tähän lukeutuvat myös terveyst- ja kauneushoidot, jotka eivät ole lääketieteellisesti perusteltuja, esimerkiksi hieronta, jalkahoito, kampaaja tai kauneushoitopalvelut.

Myös yritysten ja työpaikkojen on toimittava paikallisten epidemioiden sattuessa

Jos covid-19 puhkeaa paikallisesti, myös yritykset (edellä kohdissa 1–7 tarkoitettut) ja kyseisellä alueella olevat työpaikat saattavat joutua toteuttamaan toimenpiteitä taudin leviämisen estämiseksi. Työpaikkoihin ja yrityksiin kohdistuvat neuvot voivat auttaa yksilöitä pitämään etäisyyttä ja välttämään taudin leviämistä. Toiminnasta vastaava henkilö määrittää, mitä toimenpiteitä voidaan toteuttaa.

Seuraavassa on esimerkkejä toimenpiteistä:

- Yritys voi muuttaa tai laajentaa aukioloaikoja tartuntariskin minimoimiseksi.
- Yritys voi kehittää järjestelmiä, jotka osoittavat, milloin tartuntariski on suurin ja milloin käyntiä yrityksessä kannattaa välttää.
- Yritys voi kertoa, kuinka monta ihmistä tiloihin voi kokoontua samanaikaisesti.
- Yritys voi yrittää ohjata asiakkaitaan käymään aikoina, jolloin ruuhkaa on vähemmän, tai tarjota digitaalisia vaihtoehtoja.
- Yrityksen on tiedotettava, kun kokonaisten perheiden tai muiden seurueiden ei ole asianmukaista käydä yhdessä yrityksen tiloissa, ellei se ole välttämätöntä. Mukana oleville lapsille voi tarjota toimintaa ulkona.

Yleisissä ohjeissa on tartuttu erityisesti työpaikkoihin, sillä suuri osa covid-19-tartunnoista on saatu työpaikalta. Työpaikoilla tärkeintä on mahdollistaa etätyö

kotoa käsin tai sallia joustava työaika, jotta henkilöstö voi välttää julkisia liikennevälineitä ruuhka-aikoina, kun paikalliset ohjeet ovat voimassa.

Huomaathan, että kouluja säännellään eri ohjeilla.