

# Tietoa koronaviruksesta vastaanottokeskuksen asiakkaalle

## Koronavirus maailmassa

Maailman terveysjärjestön mukaan koronavirus on pandemia. Pandemia on tauti, joka on levinnyt kaikkialle maailmaan. Tartunnan riski on kohonnut Euroopassa ja muualla maailmassa.

Uuteen koronavirukseen ei ole mitään tiettyä lääkettä. Koronavirusta vastaan ei ole myöskään olemassa rokotetta. Suomessa on kuitenkin hyvät mahdollisuudet hoitaa sairastuneita.

## Karanteeni ja altistuminen

Ulkomailla tulleelle turvapaikanhakijalle järjestetään vastaanottokeskuksen toimesta kahden viikon ajaksi karanteenia vastaavat olosuhteet.

Karanteenia vastaavissa olosuhteissa sinun on tarkoitus pysyä vastaanottokeskuksen osoittamassa huoneessa/ asunnossa tai tilassa.

- Et saa käyttää vastaanottokeskuksen yleisiä tiloja.
- Sinun pitää välttää lähikontaktia muihin ihmisiin. Jos asut perheesi kanssa, vältä lähikontaktia perheen ulkopuolisiin ihmisiin.
- Voit mennä ulos, jos et mene muiden ihmisten lähelle. Esimerkiksi harrastuksiin, kauppaan tai julkisiin kulkuvälineisiin sen sijaan ei saa mennä, koska näissä paikoissa lähikontaktia on vaikea välttää.
- Keskuksen henkilökunta huolehtii perustarpeistasi (esim. ruoka ja hygienia-atarvikkeet).

Jos muutat maahan tullessasi suoraan yksityismajoitukseen ja keskuksen ulkopuoliseen asuntoon, olet karanteenin kaltaisissa olosuhteissa asunnossasi. Tällöin huolehdi itse esimerkiksi ruuan ja tarvikkeiden saamisesta lähipiirin tuella.

Myös jos olet altistunut koronavirukselle, joudut olemaan karanteenissa kaksi viikkoa. Olet altistunut, jos olet ollut läheisissä tekemisissä koronaan sairastuneen henkilön kanssa. Jos tiedät olleesi kontaktissa koronaan sairastuneen henkilön kanssa, ilmoita siitä heti vastaanottokeskuksen henkilökunnalle. Jos asut vastaanottokeskuksen ulkopuolella, tee ilmoitus ensisijassa puhelimitse.

Vastaanottokeskuksen henkilöstö antaa tietoa ja ohjeita mahdollisesta karanteenista.

## Näin estät virusta leviämistä

Koronavirus tarttuu kosketuksessa, yskiessä ja aivastaessa. Jokainen voi tehdä asioita, jotka estävät koronaviruksen leviämistä.

Hyvä hygienia on paras tapa ehkäistä koronaviruksen ja kaikkien muidenkin virusten leviämistä:

- Pese kädet usein huolellisesti vedellä ja saippualla. Pese käsiä ainakin 20 sekunnin ajan. Kuivaa kädet hyvin.
- Jos et voi pestä käsiäsi, käytä käsidesiä.
- Suojaa suusi, kun yskit tai aivastat. Käytä esimerkiksi nenäliinaa tai hihan yläosaa. Älä yski tai aivasta kämmeneesi. Laita nenäliina aina roskiin.
- Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Puhdista puhelimesi näyttö säännöllisesti.
- Pidä oma asuinhuone siistinä.
- Älä sotke keskuksen yleisiä tiloja

Pidä etäisyyttä muihin ihmisiin:

- Pysy mahdollisimman paljon kotona, jos asut yksityismajoituksessa.
- Käytä mahdollisimman vähän vastaanottokeskuksen yhteisiä tiloja, jos asut keskuksessa.
- Älä kättele tai halaa. Etsi muita tapoja tervehtiä.
- Pysy ainakin metrin päässä muista ihmisistä keskuksessa ja keskuksen ulkopuolella. Pysy kaukana henkilöstä, joka yskii tai aivastaa.
- Vältä julkisia paikkoja, ihmisryhmiä ja kokoontumisia.
- Voit ulkoilla pysyttelemällä riittävällä etäisyydellä muista.
- Älä kyläile toisten luona, vaan juttele puhelimesta. Vältä erityisesti vierailuja iäkkäiden (ja myös perussairauksista kärsivien) luona.
- Yli 70-vuotiaiden pitää pysyä karanteenia vastaavissa olosuhteissa. Heidän pitää pysyä erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan,

Asioi vastaanottokeskuksessa vain kuin siihen on todella tarvetta:

- Varaa aika vastaanottokeskuksen työntekijälle, vain jos siihen on todella tarvetta.
- Jos asut yksityismajoituksessa, asioi vastaanottokeskuksessa vain, jos se on välttämätöntä. Ole tarvittaessa yhteydessä keskuksen ensisijassa puhelimitse.

Älä asioi sairaana ja oireisena vastaanottokeskusten ulkopuolella:

- Jos sinulla on tiedossa esimerkiksi turvapaikkaprosessiin liittyvä tuleva hallinto-oikeuden suullinen käsittely ja oireita, ota yhteyttä avustajaasi käsittelyn peruuttamiseksi.
- Jos sinulla on tiedossa muu tuleva tapaaminen esimerkiksi viranomaisen tai muun tahon kanssa keskuksen ulkopuolella, etkä ole varma voitko osallistua siihen vointisi johdosta, ota yhteyttä keskuksen

henkilökuntaan. Jos asut vastaanottokeskuksen ulkopuolella, ota yhteyttä ensisijassa puhelimitse.

## Vaikutuksia vastaanottokeskusten toimintaan

- Vastaanottokeskukset karsivat tilapäisesti sellaista toimintaa, joka ei ole välttämätöntä. Keskukset huolehtivat perusarjesta ja välttämättömästä toiminnasta.
- Keskuksissa vähennetään erilaisten ryhmien järjestämistä, esimerkiksi infot, opintotoimintaryhmät ja kerhot.
- Vastaanottokeskuksen henkilöstö pyrkii järjestämään tapaamisia etäkontaktilla suojatakseen sinua ja itseään tartuntamahdollisuuksilta.
- Ulkopuolisten henkilöiden vierailut keskuksiin ovat toistaiseksi kielletty.
- Vastaanottokeskukset tekevät vain aivan välttämättömiä asiakkaiden siirtoja keskusten välillä.

## Koronaviruksen oireet

Koronavirus aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion. Koronaviruksen oireita ovat:

- Hengitystieoireet kuten yskä tai hengenahdistus
- kuume
- lihassärky
- väsymys

Oireet ovat yleensä lieviä, mutta jotkut saavat vakavampia oireita. Koronavirus on yleensä vaarallisempi, ja oireet vakavampia, riskiryhmiin kuuluville henkilöille. Riskiryhmässä ovat yli 70-vuotiaat ja perussairauksista kärsivät. Perussairauksia ovat esimerkiksi diabetes, korkea verenpaine tai sydän- ja verisuonitauti.

Ilmoita vastaanottokeskuksen henkilökunnalle heti jos sairastut ja sinulla on oireita. Jos asut vastaanottokeskuksen ulkopuolella, tee ilmoitus ensisijassa puhelimitse.

## Sairastaminen

Jos taudin oireet ovat lievät, etkä kuulu riskiryhmiin, lääkärin tekemää taudinmäärittystä ei välttämättä tarvita.

Jos oireesi ovat lieviä, sairasta asunnossasi, asuinhuoneessasi tai keskuksen henkilökunnan osoittamassa muussa tilassa. Lieviä oireita ovat nuha, yskä, kurkkukipu, lihassärky tai kuume. Erityisen tärkeää on pysytellä erossa muista ja esimerkiksi keskuksen yhteisistä tiloista.

Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Oireiden lievittämiseen voit ottaa apteekista ilman reseptiä saatavia lääkkeitä (esim. parasetamolia). Hengitystieinfektio paranee useimmiten noin viikon levolla. Noudata saamiasi hoito-ohjeita.

Älä mene sairaana töihin.

Kerro vastaanottokeskuksen henkilökunnalle jos

- oireesi jatkuvat kauan
- oireesi muuttuvat vakaviksi ja voitisi huononee
- sinulla on hengenahdistusta

Jos asut vastaanottokeskuksen ulkopuolella, kerro asiasta henkilökunnalle ensisijassa puhelimitse. Jos asut keskuksen ulkopuolella, oireesi pahetessa ja voitisi äkillisesti huonotessa, voit soittaa hätätilanteessa hätänumeroon 112.

Eristyksellä tarkoitetaan tarttuvaa tautia sairastavan henkilön eristämistä terveistä. Lääkäri voi määrätä sinut eristykseen, jolloin et voi poistua ilman lupaa asunnostasi, asuinhuoneestasi tai muusta henkilökunnan osoittamasta tilasta. Eristys voidaan toteuttaa myös sairaalassa. Eristyksellä halutaan välttää mahdolliset jatkotartunnat.

Eristyksen tapahtuessa asuinhuoneessasi tai keskuksen henkilökunnan osoittamassa muussa tilassa, toimittaa keskuksen henkilökunta ruuan tai ruokatarvikkeet sinulle. Jos asut yksityismajoituksessa, huolehdi itse ruuan ja tarvikkeiden saamisesta lähipiirin tuella. Muista, että et saa poistua eristyksestä tai olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa.

## Mitä toivomme sinulta

Toivomme kaikilta vastaanottokeskusten asiakkailta hyvää yhteistyötä, kärsivällisyyttä ja rauhallisuutta. Noudata henkilöstön antamia ohjeita oman ja muiden turvallisuuden vuoksi.

## Mistä saat tietoa

- Saat tarvittaessa tietoa vastaanottokeskuksen henkilöstöltä.
- Yle.fi uutisoi usealla kielellä koronaviruksesta.
- THL.fi kertoo Suomen tilanteesta ja siellä on eri kielillä ohjeita esimerkiksi yskimisestä ja käsienspesusta.