



## **Koronaepidemian terveysturvallisuusohjeita**

Koronatartuntojen riski on kohonnut koko Suomessa. Tartuntojen lisääntyminen liittyy erityisesti vapaa-ajanviettoon, matkustamiseen sekä herkästi leviäviin virusmuunnoksiin. Myös Kainuussa koronaviruksen ilmaantuvuus on noussut useiden viikkojen ajan.

### **Tartuntariski on suuri erityisesti:**

- Rokottamattomilla henkilöillä
- Ulkomaanmatkailuun liittyen
- Tilaisuuksissa, joissa kokoontuu paljon ihmisiä
- Mikäli varotoimia ei noudateta

### **Tartuntariskin pienentämiseksi on noudatettava seuraavia ohjeita:**

- Pidä vähintään 2 metrin turvaväli muihin ihmisiin tai käytä kasvomaskia
- Huolehdi hyvästä käsihygieniasta
- Vältä suuria ihmisjoukkoja
- Hakeudu koronatestiin, mikäli on koronaan viittaavia oireita

### **Myös matkailussa tai muussa lyhytaikaisessakin toiminnassa noudatettava varovaisuutta:**

- Vähennä kontakteja, pienennä ryhmiä!
- Huolehdi siivouksesta ja pintojen desinfioinnista
- Yhteiskäytössä olevassa asumisessa tai liikennevälineissä on huomioitava erityinen tartuntariski lyhytaikaisissakin kontakteissa

### **Viranomaisten määräyksiä on ehdottomasti noudatettava:**

- Maahantuloon liittyvät koronatestaukset ovat pakollisia, mikäli ne koskevat ko. henkilöä
- Sairastumisen vuoksi eristykseen tai altistumisen vuoksi karanteeniin määräykset eivät ole vapaaehtoisia
- Määräysten rikkomisesta voidaan rangaista rikoslain mukaisesti.

Lisätietoja ja ohjeita suomeksi ja useilla muilla kielillä saa Kainuun soten koronainfosta [sote.kainuu.fi/koronainfo](https://sote.kainuu.fi/koronainfo) tai Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen [verkkosivuilta](#)

## **Miten toimit, jos epäilet koronatartuntaa Kainuussa?**

Kainuun sote vastaa alueen sosiaali- ja terveystalvueluista. Lisätietoja saat osoitteesta [sote.kainuu.fi](https://sote.kainuu.fi)

- 1. Käytä kasvomaskia ja minimoit kontaktit muihin ihmisiin!**
- 2. Hakeudu koronatestiin** (ajanvarauksella) 2 - 3 päivää altistumisesta

**KAIKKINA PÄIVINÄ** Kainuun keskussairaalan testauspisteessä (Sotkamontie 13) soittamalla 040 165 0020 (numerossa vain ajanvaraus; käytössä on takaisinsoittopalvelu)

**ARKIPÄIVISIN** Kainuun kunnissa terveysasemilla:

- [Kuhmo](#), [Sotkamo](#), [Suomussalmi](#)
- [Hyrynsalmi](#), [Paltamo](#), [Ristijärvi](#), [Puolanka](#) (rajoitettu testausaika)

Testitulokset ilmoitetaan tekstiviestillä: muista varmistaa oikea puhelinnumero!

Kainuun sote -kuntayhtymän toimipisteissä suoritettava COVID-19 koronavirustestaus on maksuton. Ulkomaille matkustamisen tai muut vastaavat omaehtoiset testit tulee ottaa yksityisten palveluiden kautta omalla kustannuksella. Lisätietoja [sote.kainuu.fi/koronainfo](https://sote.kainuu.fi/koronainfo)

- 3. Mene kotiin ja odota testitulosta**

- Matkalla testiin ja testistä on käytettävä kasvomaskia
- Odota kotona kunnes saat testituloksen
- Jos epäilet altistuneesi, vältä silti lähikontakteja, vaikka tulos olisi negatiivinen