



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 tai Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [verkkosivuilta](#)

Miten toimit, jos epäilet koronatartuntaa Kainuussa?

Kainuun sote vastaa alueen sosiaali- ja terveystalvuuista. Lisätietoja saat osoitteesta 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

- 3. Mene kotiin ja odota testitulosta**

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



Health Guidelines for COVID-pandemic in Kainuu region

Risk of COVID19 infection has increased in Finland. High risk is especially related to social activities, travelling and rapidly transmitted virus mutations. The incidence of coronavirus has increased for several weeks also in Kainuu region.

High risk of COVID19 infection is:

- With non-vaccinated people
- When travelling abroad
- In occasions and events with large crowds
- If precautions are neglected

To minimize the risk of infections follow instructions:

- Keep at least 2 metres of safety distance with other people or wear a face mask!
- Obtain proper hand hygiene!
- Avoid large crowds!
- Get tested if you have symptoms referred to corona disease

Be aware when travelling or even in short term activities:

- Minimize contacts, keep your groups as small as possible!
- Take good care of cleaning and disinfecting the surfaces!
- Note special risk with apartments, other spaces or vehicles in common use even with short term use

Follow the Officials' orders:

- COVID testing when entering to Finland is obligatory, if ordered. You must follow the given orders.
- If you're ordered to isolation or quarantine, it is not voluntary. You must follow the given orders.
- Breaching the Health Act is prohibited. You may be punished by the Finnish law.

Further information in Finnish, English and several other languages at our website sote.kainuu.fi/koronainfo sote.kainuu.fi/en/covid-19 or at [website](#) of Finnish Health and Welfare Institute.

General COVID-19 information for visitors in Kainuu region

COVID-19 [Situation in Finland](#) (Update official information (www.thl.fi – in english))

Kainuu Social and Health Care Joint Authority (Kainuun sote) is responsible for all health services in Kainuu Region. If you need urgent medical care, please call

- **Medical Helpline** tel: 116 117. **In an urgent or life threatening emergency, call the emergency number 112 instead.**

You will find more COVID19 information on our websites sote.kainuu.fi/en/covid-19 where information is also available in other languages:

[Covid-19 instructions in english](#), [COVID Kainuu Venäjäksi RU Russian.pdf](#)



How to get tested in Kainuu?

1. Wear a face mask and minimize contacts with other people

2. Call +358 40 165 0020 to book a test appointment (this number is only for booking COVID test; not a medical help line) – You will be reached after your call.

- Every day at Central Hospital (drive in test) in Kajaani
- Only office hours in local Health Centers:
 - [Kuhmo](#), [Sotkamo](#), [Suomussalmi](#)
 - [Hyrynsalmi](#), [Paltamo](#), [Ristijärvi](#), [Puolanka](#) (limited testing)

Test result is informed by text message (SMS) - please check your mobile number when booking the test! Testing is free of charge (in arrival test or acute illness).

3. Go to accommodation and stay!

- After the test go back to your accommodation, nowhere else. Wear a face mask!
- **Wait until you get the result!**
- **If you're exposed to virus, avoid close contacts even if your test is negative**

If you need more information and material on COVID-19, please check sote.kainuu.fi/en/covid-19