

TIEDOTE KORONAVIRUKSESTA TUUSULAN MAAHANMUUTTOPALVELUIDEN ASIAKKAILLE

Tässä koottuna tiivistetysti Suomen viranomaisten tärkeimmät ohjeet koronaviruksesta:

Mitkä ovat koronaviruksen oireet?

- korkea kuume
- lihassärky
- yskä
- hengenahdistus
- väsymys

Jos epäilet, että olet saanut tartunnan, soita omaan terveyskeskukseesi.

Jos oireesi ovat lieviä, sairasta kotona.

- Älä tapaa ystäviä tai mene töihin, jos olet flunssainen tai epäilet koronaa.
- Vältä suuria tapahtumia.
- Älä vieraile vanhusten luona, koska he kuuluvat riskiryhmään

Pese kädet ja yski oikein

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

- Pese kädet usein huolellisesti vedellä ja saippualla.
- Jos et voi pestä käsiäsi, käytä käsidesiä.
- Suojaa suusi, kun yskit tai aivastat. Käytä esimerkiksi nenäliinaa tai hihaa. Älä yski tai aivasta kämmeneesi.

Yleistä tietoa koronaviruksesta:

1. Koronavirus ei ole todennäköisesti vaarallinen lapsille>rauhoita lapsen huolta, jos hän pelkää koronaa
2. Koronavirus ei ole yleensä vaarallinen, jos ihminen on yleisesti hyvässä kunnossa ja hänellä ei ole perussairauksia
3. Jos lapsellasi on flunssan oireita (nuha, yskä, kuume) älä vie häntä päiväkotiin tai kouluun

4. Vältä joukkoliikennevälineitä (kuten lähijunia, ruuhkabusseja, metroja) mahdollisuuksien mukaan
5. Ruoka ja muut perustarvikkeet eivät lopu Suomessa kaupoista: Suomen valtiolla on oma valmiusvarasto ja tehtaat toimittavat ruokaa ja muita perustarvikkeita kaappoihin aivan normaalisti.
6. Pidetään mieli positiivisena ja tuetaan toisiamme: tästä selvitään!