

## Suomen Meniere-liiton koronaohje syksyn 2020 tapahtumiin

Kevään koronarajoitusten jälkeen Meniere-yhdistykset voivat jatkaa syksyllä kasvokkain järjestettäviä tapahtumia.

Noudatamme Suomen hallituksen, STM:n ja THL:n ohjeistusta ja maskisuosituksia. Pyrimme järjestämään tapahtumat mahdollisimman turvallisesti.

Voit osallistua tapahtumiin,

-> mikäli sinulla ja perheenjäsenilläsi **ei ole** flunssan kaltaisia oireita. Mikäli saat tapahtuman jälkeen flunssan oireita, ole yhteydessä terveydenhuoltoon ja ilmoita asiasta myös tapahtuman järjestäjälle.

THL **ei suosittele** kasvokkaista **osallistumista**,

-> mikäli kuulut vakavan koronavirustaudin riskiryhmään: Vaikea-asteinen sydänsairaus, huonossa hoitotasapainossa oleva keuhkosairaus, diabetes, johon liittyy elinvaurioita, krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta, vastustuskykyä heikentävä tauti kuten aktiivisessa solunsalpaajahoidossa oleva syöpätauti tai vastustuskykyä voimakkaasti heikentävä lääkitys (esimerkiksi suuriannoksinen kortisonihoito).

Jokainen Meniere-toimija ja osallistuja huolehtivat siitä, että THL:n ohjeistusta hyvästä hygieniasta ja turvaväleistä noudatetaan.

**Suojaudu koronavirukselta**

# Muista turvaväli

Pidä ainakin metri välimatkaa. Myös lenkillä, puistossa ja jätskikioskilla.

Pieni teko Suuri vaikutus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos  
www.thl.fi

The infographic features a central illustration of four human profiles in profile, facing right. The two outer profiles are realistic, while the two inner profiles are pink silhouettes. The background is light gray with a teal footer containing a pattern of small white icons.

## Uusi koronavirus – COVID-19

# Suojaa itseäsi ja läheisiäsi tartunnalta

## Vähennä tartuntariskiä

### Hyvällä hygienialla

- Pese kätesi saippualla huolellisesti ja usein.
- Käytä alkoholipohjaista käsihuuhdetta, jos et voi pestä käsiäsi.
- Älä koskettele silmiäsi, nenääsi tai suutasi.
- Yski ja aivasta hihaan tai kertakäyttöiseen nenäliinaan. Laita käytetty nenäliina heti roskiin.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi.

### Välttämällä lähikontakteja

- Älä kättele.
- Pidä 1-2 metriä etäisyyttä toisiin ihmisiin.
- Vältä suuria ihmisjoukkoja.
- Vältä matkustamista.

### Suojaamalla läheisiäsi

- Älä vieraile sairaaloissa tai hoitolaitoksissa.
- Vältä vierailua iäkkään tai pitkäaikaissairaana luona. Jos vierailu on välttämätöntä, noudata hyvää käsi- ja yskimishygieniaa. Suojaa hengitystiesi kertakäyttöisellä liinalla, jos hengityssuojainta ei ole saatavilla.
- Jää kotiin, jos sinulla on flunssan oireita.

Koronavirus aiheuttaa useimmiten lievän taudin, joka paranee kotihoidossa.

Jos oireesi ovat lievät etkä kuulu riskiryhmään, lepää ja sairasta rauhassa kotona. Pysy kotona vielä vuorokausi oireiden päättymisen jälkeen. Lieviä oireita ovat nuha, yskä, kurkkukipu, lihassärky ja kuume.

Riskiryhmään kuuluvien tulee ottaa muita herkemmin yhteyttä terveyskeskukseen tai lääkäriin. Jos kuulut riskiryhmään, soita pikaisesti terveyskeskukseen, jos sinulle

- nousee äkillinen kuume (38 astetta tai yli) ja
- tautiin liittyy kurkkukipua ja/tai yskää.

Ota yhteyttä terveydenhuoltoon aina ensin puhelimitse. Jos saat vakavia oireita, kuten hengenahdistusta tai yleistilasi laskee, soita heti omaan terveyskeskukseen, päivystykseen tai 116 117 -Päivystysapuun. Soita vain kiireellisessä hätätilanteessa hätänumeroon 112.

### Yhteystiedot

Kansallinen puhelinneuvonta palvelee yleisissä koronaviruskysymyksissä suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Numerosta ei saa terveysneuvontaa.

**0295 535 535** (normaali operaattorikohtainen maksu)

### Lisätietoja

Lue lisää ajantasaista tietoa koronaviruksesta Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilta.

[thl.fi/koronavirus](https://thl.fi/koronavirus)

