

Koronavirustaudin COVID-19 ohjeistus omaishoitajille

Yleisiä ohjeita koronaepidemian ajalle:

- Ystäviä ja sukulaisia ei tulisi nyt tavata.
- On vältettävä läheisiä kontakteja muiden ihmisten kanssa, samassa kodissa asuvat ovat poikkeus.
- Liikkuminen kodin ulkopuolella lisää tartuntariskiä. Ulkoilu on edelleen mahdollista ja suotavaakin. Ulkoillessa muihin ihmisiin tulee kuitenkin pitää etäisyyttä vähintään metri.
- Tehostetusta käsi- ja yskimishygieniasta on tärkeää pitää huolta.

Ajantasainen tieto koronaepidemiasta ja terveystietojen yhteystiedot

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL päivittää ohjeitaan ajankohtaisen tilanteen mukaisesti, mutta tilanne voi muuttua nopeasti. Katso siksi tuorein päivitys THL:n verkkosivuilta: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>

Lisätietoja koronaviruksesta Pirkanmaalla Taysin verkkosivuilla:

https://www.tays.fi/fi-FI/Sairaanhoitopiiri/Koronavirus_COVID19

Kangasalan kaupungin sivuille on myös koottu ohjeita- ja yhteystietoja koronaviruksen hoitoon liittyen <https://www.kangasala.fi/ajankohtaista/kangasalan-kaupunki-varautuu-koronavirustartuntoihin/>

Kangasalan kaupunki on avannut **koronavirusneuvontapuhelimen numerossa 03 5655 4020**. Neuvontapuhelimesta Kangasalla ja Pälkäneellä asuvat saavat neuvontaa koronavirusinfektiosta joka päivä klo 8-21. OmaAsemat ovat avoinna arkipäivisin (ma-pe klo 8-15) Numero määräytyy asuinalueesi mukaisesti.

Arki-iltaisin kiireellistä apua tarjoaa terveyskeskuspäivystys p. (03) 5655 4025 (ma-to klo 8-21, pe klo 8-16).

Viikonloppuna aukioloaikojemme ulkopuolella voit soittaa TAYS Valkeakosken päivystykseen p. (03) 311 67260

Taysin koronavirus-neuvontanumero 03 311 65333 vuorokauden ympäri

Soita terveydenhuoltoon, jos sinulle

- nousee äkillinen kuume (38 astetta tai yli) ja tautiin liittyy kurkkukipua ja/tai yskää
- tulee vakavia oireita, kuten hengenahdistusta ja yleistilasi heikkenee,
- olet palannut ulkomailta 14 vuorokauden sisällä tai olet ollut lähikontaktissa varmistetun koronavirustapauksen kanssa.

Suuri osa koronavirukseen sairastumisista on lieviä ja silloin voi jäädä sairastamaan kotiin.

Lieväoireinen voi sairastaa kotona, lieviä oireita ovat nuha, yskä, kurkkukipu, lihassärky tai matala kuume.

- lepää rauhassa kotona, kunnes oireesi ovat loppuneet.
- vältä läheistä kontaktia muihin. Pysyttele kotona, kunnes kuume ja muut oireet ovat olleet poissa vähintään vuorokauden. Hengitystieinfektio paranee useimmiten noin viikon kotilevolla.
- älä käytä taloyhtiön yhteisiä tiloja, kun olet sairas.
- riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Kuumetta ja särkyä voit lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.
- huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta.
- tarkkaile vointiasi ja soita terveyskeskukseen, jos oireesi pahenevat saadaksesi ammattilaiselta jatko-ohjeet
- Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suusi ja nenäsi kertakäyttönälinalla.

Samanaikainen läheisille

- Tehosta käsienspesua. Käsi pesu on tärkeää etenkin silloin, kun olet ollut kosketuksessa sairastuneeseen, oleskellut sairastuneen kanssa samassa tilassa tai käsitellyt nenäliinoja tai pyykkiä. Käytä henkilökohtaista pyyhettä käsien kuivaamiseen.

OKSALLA YLIMMÄLLÄ

- Yski kertakäyttönenäliinaan, heitä se roskeen käytön jälkeen ja pese kädet
- Tarkkaile sairastuneen vointia ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä terveyskeskukseen.
- Jos mahdollista, vain yksi aikuinen hoitaa sairastunutta henkilöä. Riskiryhmään kuuluvan henkilön ei tulisi olla sairastuneen ensisijainen hoitaja, jos taloudessa on muita vaihtoehtoja.
- Jos mahdollista, muiden samassa taloudessa asuvien tulisi olla toisessa huoneessa. Jos tämä ei ole mahdollista, tulisi etäisyyden sairastuneeseen olla vähintään 1,5 metriä. Sairastunut voi esimerkiksi nukkua eri vuoteessa.
- Jos kuulut riskiryhmään mutta et voi välttää lähikosketusta sairastuneeseen, käytä suu-nenäsuojusta.
- Älä kutsu vierailijoita kotiin sairastamisen aikana.
- Huolehdi hyvästä ilmanvaihdosta yhteisissä tiloissa esimerkiksi avaamalla ikkunat wc-tiloissa, keittiössä ja kylpyhuoneessa.

Äkillinen omaishoidettavan hoidon tarve

Mikäli omaishoitaja itse sairastuu ja hoidettava tarvitsee äkillisesti hoitoa,

- arkisin voitte ottaa yhteyttä vammaispalveluun (yhteystiedot tiedotteen lopussa).
- pulmatilanteissa auttaa myös sosiaalipäivystys - yhteydenotot arkipäivisin klo 8.00-16.00 puh. 050 469 9724, muina aikoina sosiaalipäivystyksestä vastaa Tampereen sosiaalipäivystys puh. 0500 625 990.

Asiointipalvelut Kangasalla ja Pälkäneellä

- Neuvoa ja ohjausta kaupoissa asioiden suhteen voi tarvittaessa tiedustella kauppakassi-palvelunumerosta. Numerossa opastetaan mm. kauppojen kotiinkuljetuksen tilaamisesta ja kerrotaan alueen kauppojen kuljetuspalveluista sekä yksityisten palveluntuottajien tarjoamista vaihtoehtoista.
- Kangasalan kaupungin kauppakassi- neuvontapuhelin palvelee numerossa **044 481 3075** (arkisin klo 8-16).

Vammaispalvelun yhteystiedot

Vammaispalvelun työntekijät ovat tavoitettavissa epidemian aikana ensisijaisesti puhelimitse ja sähköpostitse. Tarvittaessa voit jättää viestin vastaajaan.

Vammaispalvelun päivystyspuhelin
p. 040 701 6958 (ma-pe klo 9-15)

Omaishoito alle 65 v.
Heli Minkkinen
p. 050 323 1932 (ma-pe klo 9-15)

Sosiaalityöntekijä A-Pi
Juhani Karjalainen
p. 040 133 6203 (ma-pe klo 12-13)

Sosiaalityöntekijä Po-Ö
Sari Jaakkola
p. 050 395 6679 (ti-to klo 12-13)

Sosiaalityöntekijä, kehitysvammahuolto
Ritva Ahteneva
p. 050 372 3181 (ma-pe klo 9-15)

Kuntoutusohjaus
Tommi Ruokonen p. 050 323 1934 (ma-pe klo 9-15)

Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme!

Kangasalan kaupungin vammaispalvelut