



*Helteeltä suojautuessa täytyy huomioida myös koronavirus.*

## **Eksote muistuttaa: suojaudu helteeltä, suojaa riskiryhmät ja tunnista vaaran merkit – ota huomioon koronavirus**

**Tiedote**      **24.6.2020 11:56**

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri muistuttaa lämpimän sään aiheuttamista riskeistä. Ehkäise auringonpistosta ja lämpöhalvausta, tunnista oireet ja hoida oikein. Muista suojautua myös koronavirustartunnoilta.

Eksotelta muistutetaan, että kuumuus sekä hikoilusta johtuva neste- ja suolavajaus voivat johtaa lämpösairauksiin, kuten lämpöuupumukseen. Erityisen tärkeää on huolehtia riskiryhmiin kuuluvista. Ikääntyneiden, vauvojen sekä pienten lasten ja pitkäaikaissairaiden lämmönsietokyky on alentunut. Neuvo ja auta riskiryhmiin kuuluvia asunnon viilentämisen, vaatetuksen ja nesteytyksen suhteen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on julkaissut ohjeet kuinka suojautua sekä kuuman sään aiheuttamilta terveyshaitoilta, että myös koronavirukselta helteellä. Tärkeää on pitää sisätilat viileänä, välttää suoraa auringonpaistetta, juoda riittävästi ja viilentää kehoa. Tuulettimen käyttöä ei suositella tiloissa, joissa oleskelee useita ihmisiä.

THL:n väestölle julkaisemat helteen aiheuttamien terveyshaittojen torjuntaohjeet tarjoavat kattavan tietopaketin siitä, kuinka sisätilat saa pidettyä viileänä, millaisia määriä nesteitä ihminen tarvitsee helteellä ja mitkä ovat merkkejä liian vähäisestä juomisesta. Vinkkejä on tarjolla myös kehon viilentämiseen, lääkkeiden oikeaan säilyttämiseen ja lähimmäisistä

huolehtimiseen. Ohjeissa on otettu huomioon myös koronavirustilanne.

## Tunnista lämpösairauksien oireet ja toimi ohjeiden mukaisesti

Kuumuudesta sekä hikoilun seurauksena kehittyvästä neste- tai suolavajauksesta voi aiheutua eriasteisia lämpösairauksia.

– Lämpösairaudet ja COVID-19 -tauti voivat oireilla samalla tavalla (väsymys, heikotus, päänsärky, elimistön lämpötilan nousu). Jos oireita ilmenee ja olet altistunut kuumuudelle, lepää viileässä ja juo lisää vettä. Jos oireet helpottavat noin puolen tunnin kuluessa ja tavanomaisesta kohonnut elimistön lämpötila laskee selvästi (0,5 astetta tai enemmän), oireilu liittyy todennäköisesti lämpöstressiin. Jos elimistön lämpötila pysyy koholla, voi kyse olla myös kuumeesta. Mikäli oireilu on voimakasta eikä helpota, ota yhteyttä terveydenhuoltoon. Jos henkilön on sekava tai tajunnan taso on hämärtynyt, tulee välittömästi soittaa hätänumeroon, THL ohjeistaa.

Jos ilmenee lämpösairauden oireita tai perussairauden oireet pahenevat, ota tarvittaessa yhteyttä terveydenhuoltoon. Ota yhteyttä ensisijaisesti puhelimitse päivystysapuun 116 117. Soita vain kiireellisessä hätätilanteessa hätänumeroon 112.

## Helle ja koronavirus

Lämpimän sään aiheuttamilta terveyshaitoilta tulee suojautua myös koronavirusepidemian aikana. THL muistuttaa kuitenkin huomioimaan myös koronavirukseen liittyvät varotoimenpiteet, sillä koronavirus tarttuu myös aurinkoisella ja lämpimällä säällä.

THL neuvoo myös koronaviruksen riskiryhmiin kuuluvia poistumaan kuumasta asunnosta, mutta välttämään ihmisjoukkoja.

– Jos asunto on tukalan kuuma, kannattaa viettää ainakin muutama tunti päivässä jossakin muussa viileässä paikassa, esimerkiksi varjoisassa puistossa tai viileässä julkisessa rakennuksessa. Myös koronavirustaudin riskiryhmiin kuuluvien kannattaa tarvittaessa poistua asunnostaan. Vältä kuitenkin ihmisjoukkoja, säilytä turvaväli ja muista hyvä käsi- ja yskimishygienia. Vältä julkisia tiloja, jos sinulla on hengitystieinfektioon viittaavia oireita, kerrataan THL:n toimintaohjeessa.

– Jos riskiryhmään kuuluvan henkilön asunnossa lämpötila nousee tukalan kuumaksi, voi tarvittaessa harkita väliaikaista asumista läheisten luona. Väliaikaisissa asumisjärjestelyissä tulee kuitenkin huomioida koronaviruksen leviämisen ehkäisyyn liittyvät varotoimenpiteet.

THL ohjeistaa välttämään tuulettimen käyttöä yleisissä tiloissa, joissa oleskelee enemmän kuin yksi henkilö. Tuulettimen käyttöä tulee välttää erityisesti ahtaassa tilassa, jossa on heikko ilmanvaihto. Jos käytät tuuletinta, tehosta tilan ilmanvaihtoa mahdollisuuksien mukaan. Tuuletin tulee asettaa niin, ettei se puhalla ilmaa suoraan henkilöltä toisen luo.

Koronavirustartuntojen ehkäisyyn liittyvä suositeltu eristäytyminen ja lähikontaktien välttäminen voivat lisätä helteestä aiheutuvien terveyshaittojen riskiä, jos riskiryhmään kuuluva ei saa apua hellehaittojen ehkäisyssä tai uskalla poistua tukalan kuumasta asunnosta. Riskiryhmiin kuuluvat saattavat myös vältellä tartunnan pelossa hoitoon hakeutumista.

Myös Eksoten eri yksiköissä on varauduttu kuumaan säähän ohjeistamalla henkilöstöä.

**Lisätietoja:**

**Tuula Karhula, terveys- ja vanhustenpalvelujen johtaja, p. 040 194 4936, [tuula.karhula@eksote.fi](mailto:tuula.karhula@eksote.fi)**

## **THL:n ohjeistuksia helteellä**

### **Kuuma sää on terveysriski myös Suomessa**

THL antaa ohjeita kuumuuden aiheuttamien haittojen ehkäisemiseksi, sillä kuuma sää ja hellejaksot ovat terveysriski myös Suomessa. Vakavien terveyshaittojen riski kohdistuu erityisesti ikääntyneisiin ja pitkäaikaissairauksista kärsiviin. Voimakkaista ja pitkittyneistä, joitakin viikkoja kestävästä helleaalloista voi Suomessa aiheutua jopa joitakin satoja kuolemia.

[Helteen terveyshaittojen torjuntaohjeet väestölle](#)

[Ohjeita riskiryhmille](#)