



Käsien pesu, desifiointi, turvavälit ja maskit ovat edelleen hyviä keinoja torjua koronaa.

Eksote tiedottaa lasten ja nuorten vanhemmille: Koronavirustilanne Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin alueella

Tiedote **22.10.2020 16:58**

Joukkotapaamisia kannattaa välttää ja käsiä pestä ahkerasti. Lasten ja nuorten harrastukset pyritään sallimaan mahdollisimman pitkään.

Tämän hetken epidemiatilanteessa me Eksoten tartuntatautilääkärit toivomme, että alueellisia ja valtakunnallisia suosituksia noudatettaisiin, jotta epidemia pysyisi Etelä-Karjalassa hallussa. Kaikkien alueen asukkaiden on hyvä muistaa nyt voimassa oleva julkisia paikkoja koskeva maskisuositus. Maskin käyttöä on hyvä alkaa harjoitella esimerkiksi ruokakaupassa asioidessa, kauppakeskuksissa liikuttaessa, joukkoliikenteessä, yksityisjuhlissa sekä muussa vapaa-ajanvietossa.

Maskin käytön lisäksi on tärkeää huolehtia 1,5 metrin turvavälistä ja hyvästä käsihygieniasta. Kädet tulee pestä aina sisälle kouluun/kotiin/kaverille tullessa, vessassa käydessä sekä ruokaa valmistettaessa. Käsihuuhdetta on hyvä käyttää, ellei käsien pesu ole mahdollista.

Nuorten toivoisimme kiinnostävän erityistä huomiota joukkotapaamisiin. Nyt on hyvä aika kokoontua vain pienemmällä porukalla ja välttää isoissa joukoissa tapaamisia. Isot joukkoalistukset ovat riski paikalliselle epidemiatilanteelle. Myös pienellä porukalla tavatessa on hyvä muistaa suositusten noudattaminen sekä tarvittaessa maskin käyttö.

Lasten ja nuorten harrastukset pyritään sallimaan mahdollisimman pitkään, teemme parhaamme, että jokaisen elämä voisi jatkua mahdollisimman normaalina. Teethän sinäkin parhaasi?

Mikäli syyslomalla olet matkustanut punaiseksi tai harmaaksi THL:n kartalle merkittyyn maahan, muistathan Suomeen palatessasi jäädä 10 vuorokauden omaehtoiseen karanteeniin. Suositeltavaa on, että et mene työpaikalle tai muualle kodin ulkopuolelle, vaan pysyt kotona. Näin suojaat muita tartunnalta. Sovi työnantajasi kanssa toimintatavoista 10 päivän ajan matkalta paluusi jälkeen. Suositeltavaa on, että lapsi ei osallistu varhaiskasvatukseen, kun hän on omaehtoisessa karanteenissa. Perusopetuksessa olevan lapsen on suositeltavaa jäädä kotiin. Sovi opetuksen järjestäjän kanssa opetuksen erityisjärjestelyistä.

Hallitus suosittelee välttämään tarpeetonta matkustamista muualle paitsi maihin, joita maahantulon rajoitukset eivät koske. Matkustamiseen liittyvät karanteeniasiat, uusimmat matkustustiedotteet sekä ajantasaiset ohjeet löytyvät asiasta vastaavien sivuilta:

- [THL: Matkustaminen ja koronaviruspandemia](#)
- [Ulkoministeriö: Uusimmat matkustustiedotteet](#)

Jos kaipaat keskusteluapua esimerkiksi koronapandemian aiheuttamaan pelkoon tai ahdistukseen, tukea, ohjausta ja neuvontaa erilaisissa sosiaalisissa hätä- ja kriisitilanteissa, voit soittaa Eksoten mielenterveys- ja päihdepalvelujen päivystysnumeroon 05 352 4610 (24/7). Mikäli lapsesi tai perheesi tarvitsee akuuttia tukea tai apua voit ottaa yhteyttä kouluterveydenhuoltoon tai soittaa arkisin kello 9–15 Lasten ja nuorten talolle: 05 352 2360.

Olemme koonneet ajantasaiset alueelliset suositukset ja rajoitukset sekä toimintaohjeet tiiviiksi paketiksi verkkosivuillemme: www.eksote.fi/koronavirus. Lue lisää sivuilta. Lapsia ohjeessa koskevat mm. seuraavat kohdat:

- Nyt voimassa olevan ohjeen mukaan alle kouluikäiset lapset voivat sairastaa kotona. Kouluikäisten ja aikuisten tulee hakeutua koronavirustestiin lievienkin infektiioireiden ilmetessä. Seuraa kuitenkin ohjeiden ajantasaisuutta.
- Infektio-oireisena ei saa osallistua varhaiskasvatukseen, mennä kouluun tai työpaikalle eikä liikkua julkisissa paikoissa. Tapahtumiin osallistuminen sairaana tai edes lieväoireisena on ehdottomasti kielletty.
- Muistutamme, että lapsia koskevan ohjeen lieventyminen koskee vain alle kouluikäisiä. Moni aikuinenkin on ajatellut voivansa palata töihin lievin flunssaoirein tai yhden oireettoman päivän jälkeen. Lievin flunssaoirein tulee kuitenkin sekä lasten että aikuisten pysyä kotonaan.

Terveisin,

Sami Raasakka ja Minna Häyhä, Eksoten avoterveydenhuollon ylilääkärit, kuntien tartuntataudeista vastaavat lääkärit

Ville Verta, kunnan tartuntataudeista vastaava lääkäri

Pekka Suomainen, Eksoten infektioylilääkäri, sairaanhoitopiirin tartuntataudeista vastaava lääkäri