

Det nya coronaviruset – COVID-19

Anvisningar för resenärer och arbetstagare som anländer till Finland

En person som kommer in i landet ska under 14 dygn begränsa onödiga närkontakter och sätta sig i frivillig karantän. Vid frivillig karantän tillåts förflyttning mellan arbetsplats och bostad samt annan nödvändig utevistelse. Användningen av egen bil rekommenderas. Man ska fortfarande komma ihåg att undvika fysiska kontakter i all typ av trafik och behålla säkerhetsavstånd till andra personer samt iaktta god hand- och hosthygien.

Den som kommer för att arbeta inom social- och hälsovården ska komma överens med sin arbetsgivare om eventuella arbetsrutiner. Arbetsgivaren ska utvärdera smittorisken och ändra vid behov arbetsuppgifterna under 14 dygn efter ankomsten in i landet för att trygga klient- och patientsäkerheten samt arbetsgemenskapen.



Tvätta dina händer noggrant och ofta med tvål och vatten. Använd alkoholbaserat handdesinfektionsmedel om du inte kan tvätta händerna.

Rör inte vid ögonen, näsan eller munnen.



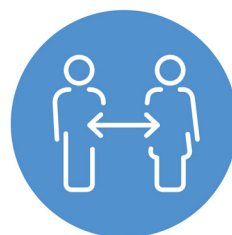
Hosta och nys i en engångsnäsduk. Släng genast den använda näsduken i soporna.

Om du inte har en näsduk till hands, hosta eller nys i armvecket, inte mot handen.



Observera avstånd och god hygien i alla situationer, även i hemmet.

Sköt endast nödvändiga ärenden. Undvik folkmassor och närkontakter så mycket som möjligt.



Håll ett avstånd på 1-2 meter till andra människor.

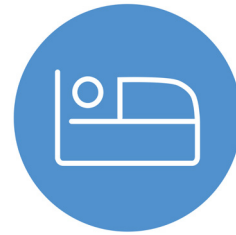
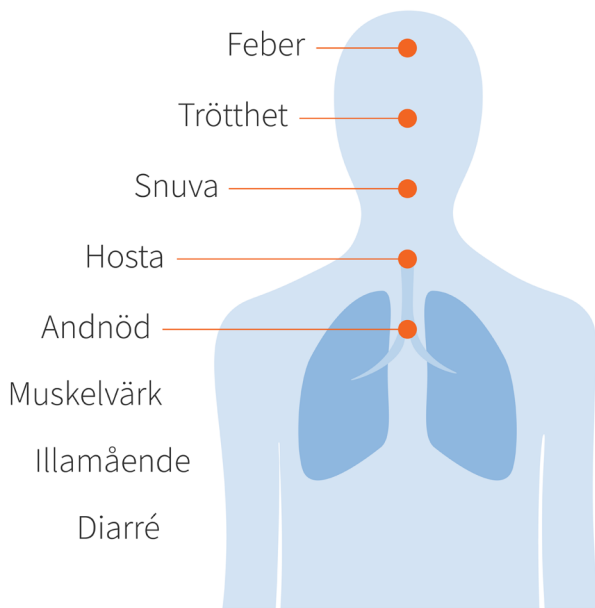
Håll det sociala umgänget till ett minimum i alla situationer. Om det inte går att undvika socialt umgänge ska du fästa särskild uppmärksamhet vid säkerhetsavståndet.

Om du inte kan undvika närkontakt, tvätta händerna med tvål och vatten omedelbart efteråt.

Det nya coronaviruset – COVID-19

Om du misstänker att du har smittats av coronavirus

Coronaviruset orsakar en akut luftvägsinfektion. Symtomen kan vara hosta, halsont, feber, andnöd, muskelvärk och huvudvärk. Det nya coronaviruset smittar främst som droppsmitta, då en sjuk person hostar eller nyser.



Om du konstateras ha sjukdomen COVID-19 som orsakas av coronaviruset ska du följa dessa anvisningar.

- Undvik i mån av möjlighet nära kontakt med andra.
- Håll dig huvudsakligen inomhus tills det har gått minst ett dygn sedan symtomen upphört. Luftvägsinfektioner går för det mesta över på ungefär en vecka.
- Håll avstånd till andra, ta hand om handhygienen och hosta/nys rätt.
- Använd om möjligt ett mun- och nässkydd när du är sjuk.
- När du är sjuk är det viktigt att vila och dricka tillräckligt. På apoteket finns receptfria läkemedel för att lindra feber och värk.

Om du får symtom på luftvägsinfektion och du misstänker att du blivit smittad av coronavirus ska du kontakta omedelbart hälso- och sjukvården. Du kan göra en symtombedömning på webbplatsen omaolo.fi eller ringa till hälsovårdscentralen i området, jouren eller Jourhjälpen 116 117.

Om du konstateras ha en coronavirusinfektion får du anvisningar av hälso- och sjukvården.

Kontaktinformation

Den nationella telefonrådgivningen besvarar på finska, svenska och engelska allmänna frågor relaterade till coronaviruset. Du får ingen hälsorådgivning på numret.

+358 295 535 535 (normal operatörsspecifik avgift)

Ytterligare information

Aktuell information om coronaviruset finns på webbplatsen för Institutet för hälsa och välfärd.

thl.fi

Aktuell information om gränsöverskridning finns på Gränsbevakningsväsendets webbplats.

raja.fi