



## Tiedote & koronaohjeistus

17.9.2020

SARS-CoV-2:n eli uuden koronaviruksen uusien tartuntojen määrä Suomessa on kesän aikana ollut pieni, mutta tapauksien lukumäärä on kansallisella tasolla lievässä nousussa (<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tilannekatsaus-koronaviruksesta>). Pirkanmaalla taudin ilmaantuvuus ei toistaiseksi ole kasvanut. Koska toimivaa ja turvallista koronarokotetta saadaan todennäköisesti odotella vielä ainakin ensi kesään asti, on tärkeää että jokainen omalla toiminnallaan estää taudin leviämistä minimoimalla riskin koronavirusinfektion saamiseen ja muiden tartuttamiseen.

Tärkein uuden koronaviruksen tartuntareitti on hengitysilman mukana leviävät aerosolit; tämän vuoksi minimoidaan pisaratartuntojen mahdollisuus mm. tarvittaessa yskimällä hihaan (kynärtaipeeseen) tai kertakäyttöiseen nenäliinaan, ei käsiin tai suoraan huoneilmaan. Tartuttamisriski on suurin selvästi oireisilla, joten jos sinulla on koronaan viittaavia oireita (mm. kuume, äkillisesti alkanut yskä, kurkkukipu), jää pois harjoituksista vähintään oireiden ja kahden oireettoman päivän ajaksi ja ilmoita tästä valmentajille. Oireisen taudin tapauksessa tartuttavuus on suurin oireiden alkupäivinä, mutta riski tartuttamiselle on olemassa jo 2 vrk ennen oireiden alkamisesta, keskimäärin yhteensä noin viikon ajan.

Koska suurin osa koronavirusinfektioista on lieväoireisia tai täysin oireettomia, minimoidaan edelleen pari-harjoitteiden määrä ja pidetään dojolla turvavälit mahdollisuuksien mukaan. Mikäli mahdollista, vältetään myös pukuhuoneiden käyttöä ja suositaan niitä pukuhuoneita joissa käyttäjämäärä on vähäisin – näin saadaan minimoitua lähikontaktit ja mahdollisuus altistukselle. Pisaratartuntaa vähäisempi mutta kuitenkin mahdollisesti merkittävä tartuntareitti on yhteiskäytössä olevien tilojen pinnat kuten ovenkahvat ja julkisten liikennöintivälineiden pinnat. Tämän vuoksi muistetaan hyvä käsihygienia – käsien pesu saippualla dojon ulkopuolella, ja käsidesin käyttö ainakin dojolla. Vältetään myös kasvojen tarpeetonta koskettelua. Julkista liikennettä käyttäessä suositellaan myös kasvosuojuksen käyttöä.

Ilmoita valmentajille heti, jos epäilet altistuneesi koronavirukselle (eli jos lähikontaktillasi, esim. perheenjäsenellä, on todettu koronavirusinfektio), tai jos sinulla on todettu koronavirusinfektio. Näin voimme tarvittaessa tiedottaa seuran jäseniä altistumisen mahdollisuudesta. Tiedottamisessa huolehdimme oireista, tartunnasta tai altistumisepäilystä ilmoittaneiden henkilöiden anonymiteetistä. Lisätietoa oireista ja tartuttavuudesta löydät THL:n sivuilta osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/oireet-ja-hoito-koronavirus>. Omaolo-palvelussa voit tehdä oirearvion, mikäli epäilet koronavirusinfektiota (<https://www.omaolo.fi/>). Tarvittaessa hakeudu koronatesteihin.

### **Tiivistetty koronaohjeistus dojolle:**

Terveys pidetään kaikissa tilanteissa etusijalla.

#### **KYLLÄ:**

- käsien pesu saippualla & käsidesi
- turvavälit
- yskiminen/aivastaminen hihaan tai pois heitettävään nenäliinaan
- mahdollisenkin tartunnan/altistuksen tapauksessa ilmoitus valmentajille

#### **EI:**

- harjoittelu sairaana/tartunnalle altistuneena
- aivastaminen/yskiminen käsiin tai ilmaan

#### **VÄLTÄ:**

- (ruuhkaisia ja täysiä) pukuhuoneita
- pari-harjoitteita (tai ainakin pyrittävä pitämään vakiopari)

**LATAA PUHELIMEESI KORONAVILKKU-SOVELLUS!**