

Anvisningar för en person som förordnats att stanna hemma i karantän/isolering

Du har av försatts i karantän/isolering (*strecka över den onödiga*) enligt 60 § i lagen om smittsamma sjukdomar, eftersom du har **insjuknat i/utsatts för** (*strecka över den onödiga*) en allmänfarlig smittsam sjukdom (*den som utfärdar anvisningen ifyller*):

På grund av det måste du begränsa din aktivitet fram till att den läkare eller skötare som vårdar dig uppger annat. Stanna hemma, undvik besök och bjud inte några gäster. Under karantän/isolering övervakas ditt hälsotillstånd av en läkare och/eller skötare. Hur kontakten till hälso- och sjukvården sköts avtalas om med var och en från fall till fall.

Under karantän/isolering är det inte tillåtet för dig att

- Besöka arbetsplatsen. Du kan arbeta på distans hemifrån och komma överens om distansarbete med din arbetsgivare.
- Besöka din skola eller annan studieplats. Skolan ger dig anvisningar om eventuella distansstudier.
- Besöka kyrkor, moskéer eller motsvarande platser.
- Besöka butiker, affärscentra eller andra offentliga platser.
- Besöka simhallen eller andra motsvarande idrottsanläggningar.
- Besöka andra fritidsaktivitetsplatser.
- Besöka teatrar, biografer, restauranger eller barer.
- Besöka frisör, kosmetolog, massör eller pedikyrist.
- Använda kollektivtrafiken, t.ex. tåg, buss eller taxi.
- Bjuda hem gäster eller att själv besöka andra.
- Anlita en utomstående städare eller annan arbetsgivare hemma hos dig. Detta gäller inte hemvård, hemsjukvård eller motsvarande tjänster. Sådana personer bör vara medvetna om din karantän innan de kommer hem till dig.

Hemma

- Du kan vistas i samma lokaler med den övriga familjen. Om du har symtom, håll ett avstånd på 1–2 m från de andra.
- Sov ensam i ett eget rum.
- Vädra rummet genom att öppna fönstret i minst 15 minuter morgon och kväll.
- Täck din mun och näsa med en engångsnäsduk då du hostar eller nyser. Om du inte har någon näsduk, hosta eller nys mot övre delen av tröjärmen, inte i händerna. Lägg näsduken i en plastpåse genast efter användning och/eller sätt den i ett sopkärl. Tvätta händerna med vatten och tvål och/eller använd desinficeringsmedel.

- Bestick som du använt kan diskas normalt.
- Hemmet kan städas på normalt sätt.
- Sekret, t.ex. uppkastningar eller upphostningar ska torkas med de tvättmedel som finns hemma, om möjligt med desinficeringsmedel.
- Kläder och sängkläder kan tvättas i tvättmaskin på normalt sätt.

Utomhus

- Om du har försatts i **hemisolering**
 - och du har feber, ska du stanna hemma och vila.
 - och du bor i ett småhus- eller glesbygdsområde, kan du efter att febern har släppt och ditt tillstånd det tillåter vistas ute på den egna gården, men du får inte vara i direkt kontakt med personer som inte hör ditt hushåll. Håll över 2 m avstånd till andra personer.
 - tvätta händerna omsorgsfullt innan du går hemifrån
 - och du bor i ett stadsområde eller i ett höghus, kan du inte röra dig ute eller annanstans i husets lokaler.
- Om du är i **karantän**, kan du röra dig ute, **förutsatt att du inte har symtom på infektion i andningsvägarna**:
 - tvätta händerna omsorgsfullt innan du går hemifrån
 - om du bor i ett småhus- eller glesbygdsområde kan du vistas ute på den egna gården, men du får inte vara i direkt kontakt med personer som inte hör ditt hushåll. Håll över 2 m avstånd till andra personer.
 - om du bor i ett stadsområde eller i ett höghus, kan du vistas ute nära hemmet, men du får inte vara i direkt kontakt med personer som inte hör till ditt hushåll. Håll över 2 m avstånd till andra personer.
 - var alltid ensam i hissen.
 - det är tillåtet att rasta husdjur, såvida det inte finns någon annan i ditt hushåll som kan göra det. Håll över 2 m avstånd till andra personer.
 - du kan röra dig med din privatbil, men du får inte besöka platser där du kan hamna i direkt kontakt (mindre än 2 m) med personer som inte hör till ditt hushåll.

Mathållning

- En familjemedlem som bor i samma hushåll med dig kan besöka butiken på normalt sätt, såvida han eller hon inte också har försatts i karantän.
- En anhörig eller en vän som bor annanstans kan besöka butiken för din räkning och lämna inköpen utanför din dörr. Leveransen ska emellertid skötas så att det inte uppstår någon kontakt med den som levererar inköpen.
- Du kan beställa en matkasse eller en matförsändelse via nätet direkt hem. Betalning och leverans ska emellertid skötas utan kontakt med den som levererar maten.
- Om mathållning inte lyckas på annat sätt, är din hemkommun skyldig att svara för mathållningen enligt 68 § i lagen om smittsamma sjukdomar. I sådant fall ordnas mathållningen av kommunens socialjour.

Övriga familjemedlemmar

- Då det hos någon familjemedlem **konstaterats** en allmänfarlig smittsam sjukdom, är hela familjen i karantän och följer denna anvisning till alla delar.
- Om det i samma hushåll med dig bor åldringar eller personer med grundsjukdomar, bedömer den person som är ansvarig för smittosamma sjukdomar på hälsovårdscentralen individuellt om de kan bo tillsammans med dig.
- Om det finns en familjemedlem som **blivit utsatt för** en allmänfarlig smittsam sjukdom i din familj, kan de övriga familjemedlemmarna leva en normal vardag. Dina familjemedlemmar är inte i karantän, såvida de inte själva har varit i närkontakt med en person som insjuknat i en allmänfarlig smittsam sjukdom, dvs. blivit utsatta för smitta. Situationen förändras, om den person som blivit utsatt för smitta och som försatts i karantän själv insjuknar.

Annat

- Om du under karantän/isolering har en på förhand avtalad besökstid på en hälso- eller sjukvårdsmottagning, ska du på förhand vara i kontakt med mottagningen och uppge att du är i karantän/isolering. Du kan inte besöka mottagningen utan förhandsanmälan. En allmän regel är att mottagningsbesöket eller åtgärden skjuts fram tills smittorisken är över.
- Dagpenning vid smittsam sjukdom ersätter inkomstbortfall, om du har förordnats frånvaro från arbetet, karantän eller isolering för att förhindra spridning av en smittsam sjukdom. Du kan få dagpenning vid smittsam sjukdom, fastän du inte är arbetsförmögen. Den läkare som ansvarar för smittsamma sjukdomar i sjukvårdsdistriktet eller din hemkommun ger ett skriftligt beslut om att försätta en person i karantän. Du kan använda en kopia av beslutet om karantän/isolering eller alternativt det sjukledighetsintyg som undertecknats av den läkare som ansvarar för smittsamma sjukdomar, då du ansöker om dagpenning för karantän/isolering från FPA.
- Du kan få dagpenning för smittsam sjukdom såsom vårdnadshavare för ett barn under 16 år, om ditt barn har förordnats att stanna hemma på grund av en smittsam sjukdom och du därför inte kan gå till arbetet.
- Om du blir tvungen att använda ambulans under din karantän/isolering, ska du uppge att du är i karantän/isolering när du ringer nödcentralen.

Kontaktuppgifter:

Läkare eller skötare som ansvarar för smittsamma sjukdomar i din hemkommun:

Tfn _____

Sjukvårdsdistriktets hygienskötare: vardagar: tfn 02-313 2431

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.