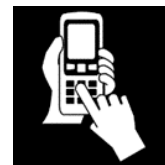




MINULLA ON EHKÄ KORONAVIRUS, MITÄ TEEN?

- Soita omalle terveysasemallesi tai päivystysapuun puh. 116117, jos sinulla on ainakin yksi seuraavista oireista:
 - kuume
 - yskä
 - nuha
 - kurkkukipu
 - hengenahdistus
 - vatsakipu tai ripuli ilman selvää syytä
 - et haista tai maista normaalisti



Päivystysavun numerosta vastataan ympäri vuorokauden. Puhelimessa kerrotaan mitä sinun pitää tehdä, jos sinusta päätetään ottaa koronavirustesti. Älä mene päivystykseen tai terveysasemalle itsenäisesti, vaan soita ensin ja noudata puhelimesta annettuja ohjeita.



Pysy kotona, jos sinulla on flunssaoireita. Lepää, juo lämpimiä juomia ja ota kuumetta alentavaa lääkettä. Pysy kotona niin kauan, että olet parantunut ja olet ollut terve yhden päivän ajan.

- **Jos olet niin sairas, että henkesi on vaarassa, soita 112**



MINUA PELOTTAA, MITÄ TEEN?

Jos sinua pelottaa ja ahdistaa, voit soittaa ja keskustella mieltäsi painavista asioista.

Neuvoja ja tukea saat esimerkiksi näistä numeroista:

- Valtakunnallinen puhelinneuvonta puh. 0295 535 535 arkisin klo 8–21 ja lauantaisin klo 9–15.
- Eksoten mielenterveys- ja päihdepäivystys puh. 05 352 4610 ympäri vuorokauden
- Eksoten sosiaali- ja kriisipäivystys puh. 040 651 1828 ympäri vuorokauden
- Mielenterveysseuran kriisipuhelin
 - suomen kielellä puh. 09 2525 0111 ympäri vuorokauden
 - englanniksi ja arabiaksi puh. 09 2525 0113 maanantaisin ja tiistaisin klo 11–15,



keskiviikkoisin klo 13–16 ja 17–21
torstaisin klo 10–15



EN PÄÄSE KAUPPAAN JA APTEEKKIIN, MITÄ TEEN?

Jos olet sairaana tai karanteenissa,
eli et saa poistua kotoasi,
pyydä perheenjäseniäsi tai tuttaviasi
käymään kaupassa ja apteekissa puolestasi.

Jos et voi saada heiltä apua,
kysy neuvoa Eksoten yhteyshenkilöltä

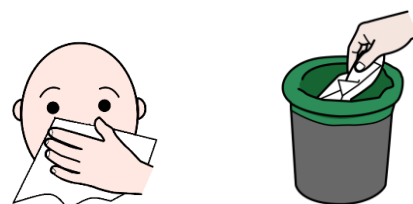
- puh. 040 139 0366 suomenkielinen palvelu
- puh. 05 667 788 tai 040 667 1755
englanninkielinen ja venäjänkielinen palvelu



MITÄ TEEN, ETTÄ EN SAISI TARTUNTA TAI LEVITTÄISI SITÄ?

- **Pese kädet aina saippualla.**
Hankaa kädet hyvin joka puolelta.
Pese käsiäsi ainakin 20 sekuntia.

Pese kädet
 - aina, kun tulet ulkoa
 - ennen kun alat laittaa ruokaa tai syömään
 - kun olet käynyt wc:ssä tai vaihtanut vaipan
 - kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut
 - kun olet koskettanut samoja pintoja
kuin henkilö, jolla on flunssa
- **Yski tai aivasta paperinenäliinaan
ja heitä nenäliina heti roskeen.**
- **Jos sinulla ei ole nenäliinaa
yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan.
Älä yski tai aivasta käsiisi.**



MISTÄ LÖYDÄN TIETOA KORONAVIRUKSESTA?

Löydät luotettavaa tietoa koronaviruksesta
esimerkiksi näiltä verkkosivuilta:

- <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19/koronavirus-covid-19-selkokielella>
- <https://selkokeskus.fi/selkokieli/materiaaleja/luotettavaa-tietoa-koronaviruksesta-selkokielella-ja-kuvin-tuettuna/>

