

17.11.2020

Mitä tapahtuu, jos altistun koronavirukselle tai minulla todetaan koronavirus? – Eksote avaa tartunnanjäljityksen ketjua ja toimintatapoja

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Eksote haluaa avata tartunnanjäljitykseen liittyviä toimintatapoja.

Koronaviruksen tartunnan jäljitystä voidaan hoitaa tartunnan saaneesta henkilöstä kahteen suuntaan. Eksotelta pyritään jäljittämään tartunnan lähde sekä pyritään jäljittämään mahdollisimman nopeasti koronavirukselle altistuneet henkilöt.

Tartunnalle altistuneiden henkilöiden nopea jäljittäminen on avaintekijä epidemian hillitsemisessä. Mitä nopeammin altistuneet henkilöt tavoitetaan ja heidät saadaan asetettua karanteeniin, sitä todennäköisempää on, ettei virus pääse leviämään laajalti.

Lähikontaktit karanteenit, vähemmän altistuneiden seurattava vointia

Sinun katsotaan altistuneen koronainfektioille, mikäli olet ollut kontaktissa koronaan sairastuneen, tartuttavassa vaiheessa olleen henkilön kanssa. Lähikontaktiksi sinut määritellään, mikäli olet oleskellut samassa tilassa tartuttavan henkilön kanssa yli 15 minuuttia.

Koronaan sairastunut henkilö on tartuttavimmillaan ajanjakson, joka kestää noin kahdesta vuorokaudesta ennen oireiden alkamista neljään–viiteen vuorokauteen siitä, kun oireet alkavat. Koronavirus SARS-CoV2 tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana. Lähikontaktissa korona voi tarttua myös kosketuksen välityksellä.

Tartunnan jäljityksessä pyritään selvittämään erityisessä riskissä olevat henkilöt. Sellaisia ovat henkilöt, jotka ovat olleet vuorokauden aikana vähintään 15 minuuttia alle kahden metrin läheisyydessä tartunnan saaneen kanssa. Tällaisiksi tilanteiksi katsotaan myös pitkät keskustelut ulkotilassa, pöytäseurueet henkilöstöruokalassa, samassa kodissa asuvat, samassa kokoustilassa tai odotustilassa olleet henkilöt.

Eriytynyt riski liittyy myös koskettamiseen, esimerkiksi kättelyyn tai halaukseen. Myös mikäli sairastunut on yskinyt tai aivastanut päälle, on riski luonnollisesti erityisen kohonnut.

On hyvä tietää, että esimerkiksi samalla käytävällä vastaan kävely tai lyhyt keskustelu ei aiheuta altistumista.

17.11.2020

Koronaviruksen itämisajaksi on arvioitu 1–14 päivää. Keskimäärin itämisaika on 4–5 päivää. Mikäli tiedät oleskelleesi koronavirukseen sairastuneen kanssa samoissa paikoissa, mutta et täytä lähikontaktin määritelmää, on sinun hyvä seurata itämisajan verran omaa vointiasi ja hakeutua lievienkin oireiden ilmetessä koronavirustestiin.

Maskin käytön vaikutukset karanteeniin

Maskin käyttöä tilanteissa tarkastellaan tapauskohtaisesti. Altistumista ei välttämättä katsota tapahtuneen, jos COVID-19-tapaus tai COVID-19-tapaus ja lähikontakti ovat käyttäneet kasvomaskia, kertakäyttöistä suu-nenäsuojusta tai visiiriä. Altistumistilanteiden arvioinnissa huomioidaan myös puitteet kuten tilan koko ja ilmanvaihto sekä altistumisen luonne ja kesto.

Karanteenien pituudet riippuvat monesta tekijästä

Tartunnalle merkitsevästi altistuneet henkilöt määrätään tartuntatautilääkärin toimesta karanteeniin, joka kestää 10 vuorokautta viimeisestä kontaktista koronapositiiviseen henkilöön. Samassa taloudessa asuvien (ns. perhealtistus) kohdalla karanteenin kesto on 14 vuorokautta sairastuneen perheenjäsenen oireiden alusta.

Eksotessa työskentelee sekä sairaanhoitopiirin tartuntataudeista vastaava infektioylilääkäri että tartuntataudeista vastaavia lääkäreitä. Koronavirustartunnan tai koronavirukselle altistumisen jälkeen he määrittävät eristys ja- karanteenajan.

Lieväoireisen COVID-19-tautiin sairastuneen potilaan eristysaika on seitsemän vuorokautta oireiden alusta. Eristys ei kuitenkaan voi loppua, ennen kuin infektio-oireet ovat olleet poissa vähintään kahden vuorokauden ajan. Vakavaoireisen, sairaalahoitoa vaativan koronavirustaudin osalta eristysaika on 14 vuorokautta.

Mistä saan tiedon altistuksesta?

Mikäli sinun katsotaan altistuneen koronavirukselle, saat puhelun Eksotelta. Puhelu voi tulla tuntemattomasta numerosta. Puhelussa sinulle kerrotaan, että olet altistunut koronainfektioille ja päivä, milloin sinun katsotaan altistuneen. Saattaa olla, että olet itse tietoinen kontaktista. Mikäli näin ei ole, Eksotelta ei voida kertoa tartunnan lähdettä tietosuojan vuoksi. Sinulle kuvaillaan tilanne, jossa altistus on tapahtunut. Saatat kuulla, että altistus on tapahtunut automatkalla, kokouksessa tai kyläillessä. Jos muistat tuolloin myös muita samassa tilassa olevia henkilöitä, on näistä hyvä kertoa soittajalle. Voi olla, että sairastunut ei ole muistanut kaikkia läsnäolijoita.

17.11.2020

Puhelussa sinulta tiedustellaan voitiasi ja infektiolle tyypillisiä oireita. Sinulta kysellään, onko sinulla päänsärkyä, kuumetta tai esimerkiksi vatsaoireita. Jos sinulla on selviä oireita, sinut ohjataan koronavirustestiin.

Soittaja antaa ohjeet karanteeniin

Puhelu jatkuu ja saat seuraavaksi ohjeet karanteeniin. Karanteeni on terveen ihmisen liikkumisvapauden rajoittamista, millä pyritään estämään jatkotartuntoja mahdolliselta oireettomalta muille ihmisille. Karanteenissa olevan tulee välttää kontakteja muihin ihmisiin, perhettä lukuun ottamatta. Karanteenissa olevan henkilön pitää välttää lähikontaktia perheen ulkopuolisiin ihmisiin. Ulos voi mennä, jos ei mene muiden ihmisten lähelle. Esimerkiksi työhön, kouluun, päiväkotiin, harrastuksiin tai kauppaan sen sijaan ei saa mennä, koska näissä paikoissa lähikontaktia on vaikea välttää.

Sinulle annetaan puhelun aikana myös ohje, kuinka toimia, jos sinulla ilmenee karanteenin aikana infektio-oireita. Puhelun aikana selvitetään vielä, miten pystyt järjestämään ruokaa kotiisi ja miten käytännön järjestelyt muuten hoituvat. Sinulta tiedustellaan esimerkiksi mahdollisuutta etätyöskentelyyn.

Karanteenin aikana sinuun pidetään yhteyttä yhdessä sovitulla tavalla.

Kunnan tai sairaanhoitopiirin tartuntataudeista vastaava lääkäri voi tartuntatautilain (1227/2016) perusteella määrätä lähikontaktin karanteeniin. Tartuntatautilääkärin määräämä karanteeni on viranomaispäätös. Päätös perustuu näyttöön tai perusteltuun epäilyyn siitä, että henkilö on altistunut taudille.

Lääkärin määräämää karanteenia ei voi lyhentää koronavirustesteillä, kuten omaehtoista, matkustamisesta seurannutta karanteenia. Tartuntatautilääkärin määräämä karanteeni ei ole suositus, vaan lakiin perustuva määräys.

Sekä omaehtoisessa, matkustamisesta seuraavassa karanteenissa, että virallisessa karanteenissa tulee toimia vastuullisesti.

Saanko karanteenin aikana rahaa jostakin?

Mikäli altistuneelle ei pystytä järjestämään työtä karanteenin ajaksi ja tästä aiheutuu ansiomenetyksiä, voi asiakas hakea tartuntatautipäivärahaa. Tällöin tarvitaan kunnan tai sairaanhoitopiirin tartuntataudeista vastaavan lääkärin päätös työssä poissaolosta, karanteenista tai eristämisestä.

Virallinen karanteenipäätös lähetetään todisteellisella tiedoksiannolla, esimerkiksi saantitodistuskirjeenä. Tämä on osa valtakunnallista protokollaa. Saantitodistuskirjeitä säilytetään Postissa 14 vuorokautta, joten sen ehtii hakea

17.11.2020

karanteenin päätyttyä. Saantitodistuskirjeestä saa lähettäjä todistuksen lähetyksen luovuttamisesta vastaanottajalle.

Karanteeniin asetettu saattaa tarvita lisäksi A-todistuksen tartuntatautipäivärahaa varten työnantajalle. Puhelun aikana sinulta kysytään tarvetta todistukselle. Työnantajaa varten kirjoitettava todistus postitetaan suoraan kotiin. Tartuntatautipäivärahaan ei ole oikeutta esimerkiksi jos on mahdollista tehdä työtä etätöyönä eikä ansionmenetystä täten synny tai on sovitulla vuosilomalla. Lisäksi mikäli työnantaja tai opiskelupaikka on suosittanut tai määrännyt jäämään kotiin, vaikka taustalla ei ole lähikontaktia COVID-19-potilaaseen, ei oikeutta tartuntatautipäivärahaan ole.

Jos alle 16-vuotias joudutaan asettamaan korona-altistumisen vuoksi karanteeniin ja huoltaja joutuu tämän vuoksi olemaan poissa ansiotyöstä, huoltajalla on myös oikeus tartuntatautipäivärahaan.

Milloin altistuksesta tiedotetaan medialle?

Eksote suojelee asiakkaidensa yksilöllisyyttä. Medialle tartunnoista tai mahdollisista joukkoaltistumisista tiedotetaan vain, mikäli henkilö on tartuttavana liikkunut esimerkiksi paikassa, josta ei ole saatavilla nimelistaa läsnäolijoista, paikalla on ollut useita toisilleen tuntemattomia henkilöitä tai paikalla olleita koronavirukselle altistuneita ei voida muutoin tiedottaa mahdollisesta altistumisesta.

Kouluihin, päiväkoteihin ja erilaisiin asumisyksikköihin kohdistuviin tartuntoihin liittyy muita altistumisia suurempi paine tiedottamiselle. Kokonaisten koululuokkien karanteeniin asettamisesta tiedotetaan tapauskohtaisesti. Samoin toimitaan varhaiskasvatus- ja asumisyksiköiden kohdalla. Kaupungit ja kunnat tiedottavat itse palveluidensa muutoksista.

Urheiluseuroilla ja muilla vapaa-ajan toimijoilla on ymmärrettävästi suuri paine tiedottaa uusista tartunnoista omissa joukkueissaan tai toiminnoissaan. Erilaiset lajiliitot ja keskusjärjestöt ovat voineet antaa omia turvallisuus- ja tiedotusohjeitaan, joita on hyvä noudattaa. Eksotelta toivotaan, että yhteistyötä tehtäisiin myös viranomaisten kanssa. Eksote tiedottaa tapauksesta tarvittaessa ensin, etenkin jos katsojien altistuminen on mahdollista. Mikäli urheiluseuralla on tarvetta tiedottaa asiasta omissa kanavissaan, tiedotuksen sisällöstä ja aikataulusta kannattaa keskustella tartuntatautilääkärin kanssa. Eksote toivoo tiedottamisen osalta yhteistyötä, avoimuutta ja yksilöiden suojaamista.

Altistuneiden tai tartunnan saaneiden syylistäminen

Koronavirustautiin sairastuneet ovat sekä Etelä-Karjalassa, että valtakunnallisesti havainneet syylistämistä. Jokainen tavallisen flunssan sairastanut tietää, ettei ole

17.11.2020

helppoa keksiä mistä ja miten flunssan aiheuttaneen viruksen on saanut. Sama pätee koronavirukseen. Käytännössä jokaisella ihmisellä on mahdollisuus saada koronavirustartunta.

Koronavirusviestinnässä painotetaan yksilöiden vastuullisuutta, mutta joskus koronavirustartunta voi yllättää omista suojaustoimista huolimatta. Koronavirus tartuttaa jo ennen oireiden alkamista.

Syyllyttämistä ja jopa suoranaista solvaamista on kohdattu erityisesti sosiaalisessa mediassa. Eksotelta halutaan muistuttaa, että koronavirustautiin sairastunut voi olla jo valmiiksi huolissaan ja peloissaan, samoin hänen läheisensä.

Koronavirukseen sairastumisesta ei tule tuntee myöskään häpeää, sillä vastuullisesti ja nopeasti toimimalla, töistä tai koulusta kotiin jäämällä ja nopealla testiin hakeutumisella voi suojata muita tartunnalta.